



Fluss des Lebens

Schritt 1: Reflektieren

Überlege dir, wie dein Leben bis jetzt verlaufen ist. Nimm dir einen Moment Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken:

- Welche Ereignisse, Menschen und Umstände haben dich zu dem Menschen gemacht, der du heute bist?
- Wo ist dein Fluss entsprungen, wo ist deine Quelle, dein Ursprung?
- In welchen Umgebungen hat sich der anwachsende Fluss seinen Weg gebahnt?
- Welche Einflüsse haben deinen Flussverlauf geprägt? Wo gab es Stromschnellen und viel Bewegung in deinem Fluss? Welche Hindernisse oder Felsen hast du überwunden? Gibt es Punkte, an denen dein Fluss kraftvoll und zielstrebig fließt oder sich zu einem Rinnsal verlangsamt?

Schritt 2: Zeichnen

Beginne deinen Fluss des Lebens zu zeichnen. Nimm dir dazu ein Blatt Papier und zeichne deinen Fluss mit allen Biegungen, Felsen und Stromschnellen.

- Schreibe dein ungefähres Alter und/oder Daten entlang des Flusses
- Benenne verschiedene Schlüsselereignisse in deinem Leben, die dich geprägt haben, die Felsbrocken im Fluss oder Orte, an denen der Fluss seinen Verlauf ändert.
- Wenn du dein Leben in Abschnitte unterteilen würdest, wo würden diese Abschnitte liegen?
- Benenne jeden Abschnitt deines Flusses, aber versuche so wenig Worte und Zahlen zu verwenden wie möglich.

Schritt 3: Bewerten

Notiere, was für dich wichtig war.

- Welche Werte, Verpflichtungen, Ziele oder Grundsätze waren dir zu einem bestimmten Zeitpunkt in deinem Leben wichtig?



- Auf welche Ziele waren deine Energien hauptsächlich gerichtet? Oder metaphorisch gesprochen: Welche Ziele haben in deinem Lebensfluss dazu beigetragen, dass sich der Verlauf ändert?

Wenn du mit dem Aufzeichnen deines Lebensflusses fertig bist, betrachte das Gesamtbild. Gibt der Verlauf das wider, was du über dein Leben denkst? Gibt es wichtige Elemente, die du ausgelassen hast? Nimm bei Bedarf gerne Anpassungen vor. Denke daran, dass das Bild nicht alles erfassen kann, was deine bisherige Reise geprägt hat. Du kannst deinen Fluss des Lebens mit anderen teilen und über diesen sprechen oder ihn auch einfach nur für dich und eine persönliche Reflexion nutzen.

Materialien:

Papier in den Formaten A4, A3, A1, damit die Teilnehmenden das für sie passende Format auswählen können. Genügend Stifte (Filzstifte, Buntstifte, Bleistifte, Marker...).

Zeitlicher Rahmen: Schritt 1&2: 60 Minuten; Schritt 3: 90 Minuten

Quellen:

<https://www.recipesforwellbeing.org/the-river-of-life/>

<https://trainings.350.org/resource/river-of-life/#:~:text=Think%20about%20the%20fast%2Dmoving,least%208%20minutes%20to%20draw.>

<https://onbeing.org/wp-content/uploads/2019/05/on-being-river-of-life-exercise.pdf>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union