



Mag.ª Alexandra Peischer
A-6020 Innsbruck . Claudiastr. 20

„Der April macht, was er will“

Dieses Sprichwort hat sich letzte Woche wieder einmal bestätigt: nach einer herrlichen, fast schon sommerlich warmen Woche ist kurz wieder die Kälte zurückgekehrt: Schnee bis weit in die Täler herab, kalter Wind, Regen - feucht-trübe Tage eben.



Das schlechte Wetter ist bei mir persönlich noch zusammengetroffen mit einer hohen Arbeitsauslastung, die seit den Osterferien nahezu ohne Pausen angehalten hat. Das Ergebnis: ich war erschöpft und oft schlecht gelaunt. Im Zuge dessen ist mir aufgefallen, dass die Wochen zwischen Ostern und dem Beginn der Sommerferien für *viele* Menschen sehr dicht sind. Da muss noch viel untergebracht werden, was man/frau sich bereits seit Herbst vorgenommen hat und was nun, in den letzten drei Monaten des Arbeitsjahres, dann *doch* noch getan werden sollte ;-). Vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich?

Mich erinnerten diese Tage jedenfalls an eine Schreibübung, die ich vor einiger Zeit bei Silke Heimes* gelesen habe. Diese Übung, deren Ergebnis zur Aufmunterung in solchen Zeiten beitragen kann, möchte ich Ihnen heute vorstellen:

Der „Regentagebrief“

So wie wir für schlechtes Wetter einen Regenschirm oder einen Regenmantel haben, können wir uns für schlechte Gemütslagen ebenfalls etwas zurechtlegen, das uns schützt - zum Beispiel den „Regentagebrief“.



Diesen Brief schreiben Sie an sich selbst und zwar an einem Tag, an dem es Ihnen gut geht und Sie Zugang zu all Ihren Fähigkeiten und Ressourcen haben. Der Brief ist so etwas wie eine „emotionale Versicherung“ für schlechtere Tage.



Er sollte laut Heimes (2011, S. 101) Folgendes enthalten:

- Eine Liste mit Dingen, die Sie benötigen, um sich wohl zu fühlen.
- Eine Liste der Menschen, die Ihnen wertvoll sind.
- Eine Liste der Eigenschaften, die Sie an sich selbst mögen.
- Eine Liste dessen, was Sie in Zukunft noch erleben möchten.

Diese Aufzählung kann natürlich beliebig erweitert und nach persönlichen Vorlieben abgeändert werden.

Nehmen Sie sich 20-30 Minuten Zeit, um den Brief zu schreiben. Lesen Sie ihn dann (evt. auch erst am nächsten Tag) nochmals aufmerksam durch und ergänzen Sie, was vielleicht noch fehlt.

Den fertigen Brief bewahren Sie dann am besten an einem Ort auf, wo er leicht zugänglich ist und Sie ihn bei Bedarf schnell finden. Oder Sie befestigen ihn an einem Platz, wo sie ihn regelmäßig sehen (über dem Schreibtisch, am Badezimmer-Spiegel, am Kühlschrank oder neben der Wohnungstür...). So erinnert er Sie täglich an das, was Ihnen wichtig ist und Kraft gibt.

Viel Freude beim Schreiben des Regentage-Briefes sowie eine sonnige und kraftvolle Zeit wünscht

Alexandra Peischer / schreib.raum

* Silke Heimes (2011): Kreatives und therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch, 3. Auflage, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht