



Mag.<sup>a</sup> Alexandra Peischer  
A-6020 Innsbruck . Claudiastr. 20

## Geschenkte Zeit



Der Zeitraum zwischen Weihnachten und Neujahr wird oft als Zeit „zwischen den Jahren“ bezeichnet.

Diese Zeit ist für mich eine ganz besondere. Es sind Tage der Ruhe, der Rückschau und des Innehaltens: von einem Jahr ins nächste gleiten, Altes mit Neuem verbinden, Bewährtes weiter mitnehmen, Anderes zurücklassen/loslassen... Eine Zeit, die ich sehr bewusst „zelebriere“, indem ich mir Rituale dafür geschaffen habe. Einige davon, natürlich jeweils verbunden mit Schreib-Impulsen, möchte ich heute mit Ihnen teilen:

### Ein Ritual zum Jahreswechsel:

Am letzten Tag des Jahres spaziere ich zu einem schönen Ort - einer Wallfahrtskirche oder einem anderen Kraftplatz. Während des Gehens durchwandere ich Schritt für Schritt nochmals das alte Jahr, lasse es Revue passieren und erinnere mich an Schönes und weniger Schönes, an meine Erlebnisse, Begegnungen, Gespräche, Herausforderungen, besondere Ereignisse und all die kleinen Freuden und Sorgen des vergangenen Jahres. Wieder zuhause angekommen nehme ich dann mein Tagebuch zur Hand und schreibe auf, was mir noch durch den Kopf geht, was mir wichtig (geworden) ist.



Zeichnung: [www.dilek-güngör.de](http://www.dilek-güngör.de)

Am nächsten Tag - also dem ersten Tag des neuen Jahres - gibt es dann nochmals einen Spaziergang, bei dem ich das neue Jahr begrüße. Dabei verbinde ich jeden Schritt hinein ins Neue im Geiste mit meinen Visionen und Phantasien, Vorhaben, Zielen und Wünschen. Auch dazu schreibe ich im Anschluss das Wichtigste auf.

### Eine Schreibidee für den Jahresbeginn:

Vielleicht möchten Sie heuer statt der Vorsätze und Ziele lieber *nur Wünsche* aufschreiben - schöne Dinge, die Sie gerne erleben möchten im kommenden Jahr. Sie können z.B. eine Liste mit Glücksmomenten anlegen. Da dürfen auch ganz kleine, scheinbar unbedeutende Sachen drauf: „die Sonne aufs Gesicht scheinen lassen“, „mich am Anblick einer Blume erfreuen“, „den Wind spüren, wenn er durch meine Haare streicht“ usw.

Diese Liste macht sich übrigens gut über dem Bett oder neben dem Badezimmer-Spiegel. So werden Sie jeden Tag daran erinnert, nach diesen Glücksmomenten Ausschau zu halten und sie bewusst wahrzunehmen.





### Ein Gedankenexperiment für die Zeit „zwischen den Jahren“:

Stellen Sie sich vor, es wäre tatsächlich *reale* Zeit zwischen den Jahren versteckt. Eine Woche zum Beispiel, die Sie zusätzlich zur Verfügung haben - zwischen dem 31.12. des alten und dem 1.1. des neuen Jahres. Eine Woche, die es *nur für Sie* gibt, die auf keinem Kalender aufscheint, die Sie einfach so geschenkt bekommen. Und Sie können damit machen, was immer Sie wollen. Was würden Sie in dieser Woche tun? Wofür würden Sie die geschenkte Zeit nutzen?



Schreiben Sie alle Gedanken nieder, die Ihnen dazu einfallen - frei von der Seele weg...

Wenn Sie damit noch nicht genug haben, können Sie auch überlegen, was Sie tun würden, wenn es nur ein *Tag* wäre, der Ihnen geschenkt wird. Was wäre dann anders im Vergleich zu vorher? Was würden Sie an diesem *einen Tag* tun?

### Ein Schreib-Ritual für das gesamte kommende Jahr:

Wenn Sie auch im nächsten Jahr regelmäßig und mit stets neuen Anregungen schreiben wollen, führen Sie doch folgendes Ritual ein:

Stellen Sie sich vor Ihr Bücherregal, ziehen Sie ein Buch heraus, das Sie gerade anspricht und schlagen Sie dieses an einer beliebigen Stelle auf. Nun tippen Sie blind mit dem Finger irgendwo auf die aufgeschlagene Seite und lesen dann den entsprechenden Satz oder Absatz. Zu diesem Satz bzw. Absatz schreiben Sie nun 10-15 Minuten (oder wie lange Sie eben mögen): Was sagen Ihnen diese Worte? Was lösen sie in Ihnen aus? Wozu inspiriert sie dieser Satz?



Oder Sie verwenden den ausgewählten Satz als Anfangssatz für einen neuen, eigenen Text.

Dieses Ritual können Sie - je nach Lust und Zeit - täglich, wöchentlich oder monatlich ausführen!

Wofür Sie sich auch entscheiden: Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei, interessante Erkenntnisse und spannende neue Ideen. Das sind gleichzeitig auch meine Neujahrswünsche für Sie. Mögen Sie auch im Jahr 2015 Glück, Zufriedenheit und die Freude am Schreiben finden/beibehalten. Ich freue mich, wenn wir uns auch im nächsten Jahr wieder lesen oder schreiben!



Mit den besten Wünschen für einen guten Start ins Jahr 2015,  
Alexandra Peischer / schreib.raum

Den **Schreib-Impuls** können Sie bestellen unter: <http://www.schreibraum.com/schreibnews.html>.

Er ist kostenlos, kommt alle 2 Monate per E-Mail und kann jederzeit wieder abbestellt werden.

Die **bisherigen Schreib-Impulse** zum Nachlesen finden Sie im Archiv: <http://www.schreibraum.com/downloads.html>.