



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

## Frühlingserwachen innen und außen

Blühen Sie auch auf, wenn der Frühling ins Land zieht? Bei mir ist es jedes Jahr so: Sobald rundherum die Knospen aufspringen, spüre ich in mir dieses sanfte Ziehen. Ein Gefühl, als ob etwas tief drinnen erblühen will, als ob etwas Neues sich seinen Weg bahnen möchte. Nicht immer weiß ich, was dieses Neue konkret ist, welche Gestalt es annehmen wird, doch eine freudige Vorahnung durchströmt mich.



Diesem leisen Ahnen nachzugehen und Raum zu schaffen, damit es sich entfalten kann, darin sehe ich die Chance des Frühlings. Eine Einladung der Natur, dem Kreislauf des Lebens zu folgen.

Zur Unterstützung dieses Prozesses gebe ich Ihnen heute zwei Schreibimpulse mit auf den Weg: für das bewusste Wahrnehmen des Frühlings rund um uns und in uns selbst.

## Frühlingserwachen im Außen

Die Natur erwacht zu neuem Leben, an allen Ecken und Enden sprießen die Blumen, blühen Sträucher und Bäumen. Gehen Sie für einen achtsamen Spaziergang hinaus ins Freie, eventuell mit Ihrer Kamera. Öffnen Sie Ihre Sinne ganz bewusst für alles Blühende, Wachsende. Wenn Sie mögen, fotografieren Sie, was Ihnen begegnet. Es reicht aber auch, wenn Sie Ihre Eindrücke mit dem inneren Auge und Ihrem Herzen aufnehmen.

Sobald Sie wieder zuhause sind, setzen Sie sich an einen ruhigen Platz, nehmen Stift und Papier und schreiben nieder, was Sie „mitgebracht“ haben. Beschreiben Sie alles so genau wie möglich: Details, Farben, Gerüche und Gefühle, die beim Betrachten entstanden sind.



Es muss kein zusammenhängender Text werden, eher sind es Momentaufnahmen, Fotografien mit Worten sozusagen. Und vielleicht basteln Sie ein Gedicht daraus?



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

## Frühlingserwachen im Inneren

Dieser Impuls führt Sie nach innen statt nach draußen. Nehmen Sie sich dafür am besten eine halbe Stunde ungestörte Zeit. Suchen Sie sich einen gemütlichen Platz und schließen Sie für ein paar Momente die Augen. Atmen Sie ruhig und tief, hören und schauen Sie in sich hinein:



Was ist da? Gibt es auch in Ihrem Inneren kleine Blümchen, die wie Buschwindröschen am Waldrand zart ihre Köpfe durchs Laub strecken? Gibt es blühende Forsythien oder kräftige Obstbäume, die mit ihren Blüten herrlichen Duft verbreiten?



Welche Bilder kommen Ihnen und wofür stehen diese? Was will in Ihnen zu neuem Leben erwachen? Welche Qualität, welche Eigenschaft will wachsen und sich entfalten? Wo sind die Knospen noch zart und wo schon kräftiger? Was treibt gerade aus, was steht bereits in voller Blüte?

Nach oder bereits während dieser Reise nach innen schreiben Sie alles nieder, was Sie sehen bzw. gesehen haben. Es gibt kein richtig oder falsch, Sie folgen einfach Ihren inneren Bildern.

Wenn Sie möchten, können Sie am Ende das Geschriebene noch einmal durchlesen und unterstreichen, was Ihnen wichtig erscheint. Dann schreiben Sie darunter noch eine „Essenz“: einen Leit- oder Merksatz, eine Affirmation, die Ihr inneres Wachstum stärkt.

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Freude bei den Übungen und kraftvolles Aufblühen, innen wie außen.

Duftende Frühlingsgrüße,  
Alexandra Peischer / schreib.raum



PS: Weitere Anregungen für frühlingshaftes Schreiben siehe auch die Schreibimpulse vom März 2013 ([„Frühling, Frühling wird es nun bald“](#)) und April 2014 ([„Ode an den Frühling“](#)).

Den **Schreib-Impuls** können Sie bestellen unter: <http://www.schreibraum.com/schreibnews.html>.  
Er ist kostenlos, kommt 4 x im Jahr per E-Mail und kann jederzeit wieder abbestellt werden.  
Die **bisherigen Schreib-Impulse** finden Sie im Archiv: <http://www.schreibraum.com/downloads.html>.