



Erste Etappe, Schreibanregung # 1

Deine Zeitkapsel für das Jahr 2020

Heute wollen wir das Jahr Revue passieren lassen und Erkenntnisse daraus ernten

Die Zeit der Rauhnächte hat begonnen und lädt uns dazu ein, uns auf Erfahrungen aus dem alten Jahr zu besinnen und uns auf das neue Jahr einzustimmen.

Eine besonders schöne Methode dafür stammt aus dem Journal to the Self-Methodenkoffer von Kathleen Adams.

Es ist: Die Zeitkapsel.

Damit ist ursprünglich ein Behälter zur Aufbewahrung von Dingen und Informationen gemeint, der erst nach einer bestimmten Spanne geöffnet werden soll. Zeitkapseln mit interstellaren Botschaften wurden beispielsweise ins All geschickt – in der Hoffnung eines Tages andere Lebewesen im Universum über unsere Existenz zu informieren.

Oder man schreibt sich selbst eine Zeitkapsel: Meine Freundin Kathy und ich haben vor Jahren mal an Silvester einen Brief an uns selbst geschrieben, den wir zehn Jahre später öffnen wollten. Es war unglaublich berührend, als wir unsere Zeitkapsel schließlich gemeinsam lasen und uns daran erinnerten, welche Ideen, Pläne und Sehnsüchte uns damals bewegt hatten.

Zeitkapseln lohnen sich auch in kürzeren Intervallen. Wer etwa zu Beginn einer neuen Jahreszeit drei Monate zurückblickt und aufschreibt, was passiert ist, kann ohne viel Aufwand dokumentieren, wie das Jahr verläuft.

Das Jahresende bietet sich für einen größeren Rückblick natürlich besonders an. Wir können dabei auch gleich aufräumen in unserem Inneren, indem wir Geschichten beenden, die wir nicht zu Ende gefühlt und erzählt haben, und wir können neue Fäden und Stories beginnen.

Erfahrungsgemäß klappt ein Jahresrückblick besonders gut, wenn wir dabei entspannt und konzentriert sind. Um Euch zu unterstützen, habe ich eine kurze Imagination aufgenommen. Ihr könnt meinen Worten folgen und die Monate von 2020 im Geiste durchstreifen, um danach in einer Zeitkapsel, einem kleinen Text, Eure Erkenntnisse, Erfahrungen, Erlebnisse festzuhalten.

Wer ohne Imagination starten will, kann das natürlich ebenso gut tun. Diese Fragen können beim Rückblick auf das Jahr dann hilfreich sein:

- Welche meiner Wünsche habe ich 2020 verwirklichen können?
- Wer oder was hat mich durch das Jahr getragen?
- Was hat mich beglückt oder zufrieden gemacht?
- Was ist eine Baustelle geblieben?
- Was soll so weitergehen?
- Was soll enden?





Es lohnt sich, ganz verschiedene Facetten des Jahres zu würdigen, um dann befreiter weiterzugehen.

Willst Du es einmal ausprobieren?

Du kannst Dir einen Kalender der zurückliegenden Monate bereitlegen.

Höre Dir die Imagination an oder starte ohne sie mit den Fragen von oben im Blick.

Zeitangabe

Stelle einen Timer auf 15 Minuten und beginne zu schreiben.

Erntezeit

Wenn der Timer abgelaufen ist, ist es Zeit zu ernten:

Lies Deine Zeitkapsel und schreibe Dir einen Satz auf, in dem Du die Ideen und Erkenntnisse festhältst, die Dir wichtig erscheinen. Dazu kannst Du diese Satzanfänge vervollständigen:

„Wenn ich das lese, stelle ich fest ...“

„Wenn ich das lese, bin ich überrascht ...“

„Wenn ich das lese, möchte ich ... (ein Impuls, eine Aktion)“

Zeitangabe insgesamt:

20 Minuten oder mehr, wenn du magst

Methode:

Zeitkapsel

Viel Spaß – und ich freue mich, Dich morgen dann schon mit der nächsten Schreibeinladung anregen zu dürfen!

Plus: Imagination „Zeitkapsel“

