

und was wurde es bedeuten,
wollständig erzählt und
entspannt zu sein?

Wie sieht meine Freunde
Pausen von Ruhe aus? Von
Bauspannung?

Was geht gerade zu Ende? Temporär
oder erst mal endgültig? Und wie
fühlt sich das an?

In welche Stimmung versetzt mich
mein Leben, mein Winter aktuell?
Welche Träume, welche Sehnsüchte
werden (wieder) wach in mir?

In welcher Stimmung versetzt mich
schnell zu jeder 3-7 Minuten.
Sobald du eine Frage aus oder
schreibe zu jeder 3-7 Minuten.

Winterfragen

Um in der kalten Stille nichts zu
weiteren.
Sich dem Winter füllern. Sachte. Leise.
Innenwelt. Beobachte, lass
Müder Ziehen.

Einstimmen

Atem tief ein und aus, schließe
deine Atmung, deiner
Innenwelt. Beobachte, lass
Dann du sonst anvisiert.
Still meditieren. Wenn ich ganz
hier meditiere: Wenn ich ganz
in mir.....

Dann schreibe für 10 Minuten
Schreibdeien zur Jahreszeit
still meditieren. Klimtigt in mir.....

Winterwacht

Eine Linie von Schreibdeien mit jules
www.schreibdeien-mit-jules.org

Wintering

Wintering

Lies jetzt nochmal, was du bis
hierhin schon geschrieben hast und
unterstreiche, markiere, was dir
gefällt. Dann nimm die Bausteine
und setze sie zu einem spontanen
Prose Poem zusammen. Das ist ein
Gedicht, das sich nicht reimt und
genau so viele Zeilen hat, wie du
gerade magst.

Ich träume. Von weit
entfernten Orten und weit
entfernten Gefühlen.

Ich trotze. Den Temperaturen
und der Versuchung, alles
zu geben.

Ich liege. Eingewickelt in
falsche Felle und falle aus
der Zeit.

Eine Jahreszeit, die uns üben lässt.
Denn Schönheit und Schrecken liegen
oft ebenso dicht beieinander. Sind
gerne gleichzeitig da.

Dann schreib für 10-20 Minuten dazu.

Gleichzeitigkeit

Im Winter ist vieles gleichzeitig da.
Das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung
und der Energieschub vom Jahresstart.

Kirrende Kälte und eisiger Wind
draußen und kuschelige Kleidung, dicke
Decken und gemütliche Temperaturen
drinnen. Dunkelheit, die die Tage eng
umarmt und Licht, das noch viel
intensiver wirkt, wenn es sich zeigt.

Nimm dir einen Moment und denke,
spüre nach: Was ist gerade alles
gleichzeitig da? In dir? In deinem
Umfeld? In der Welt?

Um in der kalten Stille nichts zu

Sich dem Winter füllern. Sachte. Leise.

Innenwelt. Beobachte, lass

Müder Ziehen.

Ich bin. Mitten im Winter
angekommen.