

Gleichzeitigkeit

Im Winter ist vieles gleichzeitig da. Das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung und der Energieschub vom Jahresstart. Draußen die Kälte und eisiger Wind drinnen. Dunkelheit, die die Tage eng umarmt und Licht, das noch viel intensiver wirkt, wenn es sich zeigt.

Dann schreib für 10-20 Minuten dazu.

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

## 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.

## Wintering

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.

Ich denke. Wie absurd, wie surreal, wie erschreckend die Nachrichten sind.

Ich bin. Mitten in Winter  
angekommen.

# Winterfragen

Such dir eine Frage aus oder  
schreib zu jeder 3-7 Minuten.

In welche Stimmung versetzt mich mein Leben, mein Winter aktuell?

Welche Träume, welche Sehnsüchte werden (wieder) wach in mir?

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

Wie sieht meine feinste  
Fantasie von Ruhe aus? Von  
Entspannung?

Und was würde es bedeuten,  
vollständig erholt und  
entspannt zu sein?

# Einstimmen

Sich dem Winter nähern. Sachte. Leise.  
Um in der kalten Stille nichts zu  
übersehen.

Atme tief ein und aus, schließ  
die Augen oder such dir einen  
Punkt, den du sanft anvisierst.  
Dann widme dich 3 Minuten nur  
deiner Atmung, deiner  
Innenwelt. Beobachte, lass  
wieder ziehen.

Dann schreibe für 10 Minuten hier weiter: Wenn ich ganz still werde, klingt in mir....

# Winterwacht

Schreibideen zur Jahreszeit

Ein zine von @schreiben\_mit\_jules

[www.schreibenmitjules.org](http://www.schreibenmitjules.org)