

ANFÄNGE UND ENDEN BESCHREIBEN

Wann fängt etwas an, und wann hört etwas auf? Ein Jahr geht zu Ende und ein anderes beginnt. Am 1. Januar verändert sich das Leben genauso viel oder genauso wenig wie an jedem anderen Tag im Jahr. Trotzdem schreiben wir dem Jahreswechsel grosse Bedeutung zu. «Schreiben» ist unser Stichwort: Wir möchten Ihnen Lust machen, Ihre Übergänge mit Stift und Papier bewusster zu gestalten. Viel Freude dabei!

■ von **Susanne Buchberger & Ute Habenicht**

Übergänge zelebrieren

So wie der Jahreswechsel das Ende des alten und den Beginn des neuen Jahres markiert, gibt es in unserem Leben in verschiedenen Phasen Anfänge und Enden. Manchmal sind die Anfänge und Enden sehr eindeutig gesetzt, wie zum Beispiel beim Schulanfang und Schulabschluss. Manchmal ist es weniger deutlich, wann etwas beginnt und wann etwas endet.

Silvesterparty, Maturaball, Hochzeit, Hauseinweihungsfeier, Leichenschmaus – sie alle markieren Übergänge von etwas Altem zu etwas Neuem. Aber mehr zu erzählen gäbe es eigentlich von den Phasen davor oder danach, ist doch die Zeit des Verliebenseins und hoffentlich auch die der Ehe spannender und erlebnisreicher als die Hochzeit selbst. Und vom Leben eines Menschen bleibt weit mehr als nur sein Grabstein. Doch all die Geschichten gehen im alltäglichen Kontinuum der Erlebnisse schlichtweg unter. Umso sinnvoller scheint es, mit einer Feier oder einem Ritual diese Übergänge deutlich zu machen.

Bei weniger offensichtlichen Anfängen und Enden gibt es oft keine traditionellen Rituale, um die Grenze von Vorher zu Nachher zu markieren, wie zum Beispiel bei einer längeren Reise. Beginnt die Reise mit dem Packen des Koffers? Oder bereits lange vorher bei der Reiseplanung? Endet sie mit der Rückkehr oder eigentlich nie, weil wir



unser Leben lang in den Erinnerungen daran weiterreisen?

Gemeinsam zu feiern – sei es den Abschied oder den Neuanfang – hilft uns, etwas Erzählbares zu schaffen, etwas, woran wir Lebensphasen festmachen können, wie die Fotos im Album. Wir können einander erinnern: «Weisst du noch, damals bei dem Geburtstagsfest ...»

Ein Fest mit Stift und Papier

Vorbereitung: Damit das vergangene Jahr nicht im Erinnerungssumpf versinkt, laden wir Sie zu einem Jahreswechsel-Fest ein. Sie brauchen dazu nur Stift und Papier. Wenn Sie Lust haben, nehmen Sie auch Filzstifte oder Ölkreiden dazu. Sie können mit

diesen einfachen Mitteln Ihre persönlichen Highlights aus dem Jahr 2023 festhalten und sich auf das Jahr 2024 einstimmen. Folgen Sie den Schreibimpulsen alleine oder gemeinsam mit Freund*innen oder in der Familie. Beginnen Sie mit dem, worauf Sie am meisten Lust haben, und lassen Sie sich überraschen, was entsteht.

Jetzt kann es losgehen: Ein gutes Fest braucht ein paar wesentliche Zutaten: gutes Essen, die richtigen Gäste, die passende Musik und einen coolen Partyraum. In diesem Sinne – wie würde Ihre persönliche «Best-of-2023»-Party aussehen?

- Wonach hat Ihr Jahr 2023 gerochen oder geschmeckt? Schliessen Sie

kurz die Augen und lassen Sie die Gerüche und Geschmäcker in Ihrer Erinnerung auftauchen. Genießen Sie die Bilder und Sinneseindrücke und schreiben Sie dann einfach drauflos: Welche Speisen und Getränke tischen Sie bei Ihrer Party auf? Richten Sie ein reiches Büfett an!

- Wer und was hat Ihnen dieses Jahr geholfen? Schreiben Sie eine Gästeliste, mit allen und allem, was Sie in diesem Jahr gestärkt und erfreut hat oder nur für einen kurzen Moment ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat: Menschen, Tiere, Ihre eigenen Fähigkeiten, Bücher, Filme oder Aktivitäten. Damit laden Sie all Ihre «Kraftquellen» zur Party ein. Der Raum ist gross, es dürfen mindestens 20, aber gerne auch 100 Gäste kommen! (Sie können diese Übung noch erweitern und für eine oder zwei Gäste einen persönlichen Einladungstext schreiben.)
- Welche Musik spielt auf der Party? Welcher Song oder welche Musikrichtung beschreibt Ihr Jahr 2023 am besten? Hören Sie kurz in sich hinein, vielleicht beginnen Sie auch zu summen und zu singen. Beschreiben oder zeichnen Sie nun die Musik, die Farbe oder die Melodie oder schreiben Sie eine Hitliste mit Ihren «Songs 2023».
- Mit welchen Bildern, Fotos und Souvenirs dekorieren Sie den Partyraum? Machen Sie eine Liste mit Erinnerungen und schmücken damit in Gedanken oder auf dem Papier den Raum mit der «Partydeko», die genau zu diesem Jahr passt. Oder legen Sie ein Album auf Ihrem Handy mit «Party-Fotos 2023» an.
- Kein Fest ohne eine Festrede. Wir wollen das kommende Jahr mit einer Lobeshymne in den Himmel heben

ODE AN DAS JAHR 2024 (BEISPIEL)

Oh, du mein Jahr 2024! Überraschen wirst du mich von Anfang an. Ich werde in dich hineintanzen, unter Sternenhimmel im Schnee. Beschwingte Walzer und freudiges Feiern mit fröhlichen Freundinnen wirst du mir bringen, du wunderbares 2024.

Oh, du reisewildes 2024, nach Asien wirst du mich führen, und lang gehegte Wunschwanderungen werden sich aufürmen in den japanischen Alpen. Viel gepriesene Sushirollen werden in meinen gierigen Schlund kugeln, und freudetaumelnd werde ich durch heisse Quellenbäder waten.

Oh, du feierfreudiges Geburtstagsjahr, die nächste Dekade werde ich mit dir einjubeln und mich bei ein, zwei, drei, unzähligen feurigen Festen hochleben lassen. Wonnig wandernd will ich mich über alles welcher werdende hinwegwalzen.

Oh, du kuhglockiges Almenjahr, wie werde ich dich jauchzend, singend und hüpfend begrüßen. Du wunderbares 2024, das du mir Sommergefühle in glänzender Gemeinschaft von gleichgesinnten Gipfelstürmerinnen schenken wirst. Sei gepriesen!

und uns schon im Voraus herzlich daran erfreuen. Schreiben Sie eine Ode an das Jahr 2024. Beginnen Sie mit: «Oh, du mein wunderbares 2024, du wirst ...» Was wird im Jahr 2024 so überragend und wundervoll sein? Verwenden Sie positive Übertreibungen aller Art, es darf lustig sein!

Das (Schreib-)Fest nachklingen lassen

Wenn Sie jetzt auf Ihr Fest schauen, welchen Unterschied macht das nun für Sie? Lesen Sie nochmals alles wohlwollend durch und notieren Sie in einem Notizbuch, das Sie im Alltag oft in die Hand nehmen, ein paar Zeilen. Sie können beginnen mit:

Wenn ich das lese und anschau,
bin ich freudig gespannt auf ...
bin ich ermutigt zu ...
bin ich dankbar für ...
bin ich inspiriert zu ...

Sie können auch einen Handyhintergrund gestalten, um diese «Ernte» aus dem Jahr 2023 und Vorschau auf 2024 immer wieder präsent zu haben. Hängen Sie die Ode oder Ihre Hitliste 2023 zu Ihrem Schreibtisch. Werfen Sie immer wieder einen Blick auf die

se spezielle Jahreswechselfarty und feiern Sie weiter.

Weiterschreiben

Wenn Sie Freude an diesen Übungen haben, dann laden wir Sie ein, diesen Schreibimpulsen auch während des Jahres zu folgen. Zelebrieren Sie auch andere Übergänge mit Stift und Papier. Sie können damit jederzeit Neues begrüßen und Altes verabschieden. Und schreibend reflektieren, innehalten, Zwischenerfolge feiern und alles Stärkende und Wertvolle hervorheben.

ZU DEN AUTORINNEN



Mag. Susanne Buchberger und **Ute Habenicht** sind Unternehmensberaterinnen, Coaches und Schreibtrainerinnen. Sie lieben das gemeinsame Schreiben und Wandern. Susanne lebt in Niederösterreich und ist Autorin von: «Nach drei Zeilen ist immer wer tot – 25 Kurzestkrimis und wie man lernt, treffend zu schreiben», erschienen im Verlag punktgenau (www.susanne-buchberger.at). Ute lebt in Klagenfurt und auf der Turnauer Alm in der Steiermark. Sie ist Bergwanderführerin und Gastgeberin der Chefinnen-Supervision und für Systemische Strukturaufstellungen (www.utehabenicht.at).