

Schreibimpuls No. 4/12 2025



Für das Jahr 2026 wünsche ich uns allen von Herzen

viel Vertrauen

viel Hoffnung

ganz viel Freude

dass es uns immer öfter gelingt, uns dem Lebensfluss hinzugeben

und dass wir die Geduld und den Mut nie verlieren,

auf unsere ganz persönliche Art und Weise

um die Liebe und den Frieden zu kämpfen –

nach innen, für uns selbst in unserem Leben

und nach aussen, für die Menschen in der Welt.

Und dass wir die Dankbarkeit nicht vergessen.

Und dass wir immer wissen, wo wir um Hilfe bitten können,

wenn wir sie brauchen.

Und ganz viel Poesie und Schönheit....

CH

2026

ich wünsche mir für 2026, dass viele musen
mich nähren an ihrem busen
die schreibmuse, damit es noch besser klappt mit dem verdichten
vielleicht auch mal mit längeren geschichten
die kochmuse, damit mir zukünftig beschwingt
ein leckeres festmahl für viele gäste gelingt
die kunstmuse, um endlich wieder den pinsel zu schwingen
bunte fantasieblumen auf die leinwand zu bringen
oder die aria der königin der nacht zu singen
ja, das etwa sind sie, die wünsche für mich
und für dich?

dass meine musen
auch mit dir ein wenig schmusen
mehr gelassenheit, wenn du es mal wieder besser weisst
und dir deshalb gleich die Hutschnur reisst
es dir schwerfällt, eine andere meinung auszuhalten
und dabei deine ruhe zu behalten
glaub' mir, deine gesundheit würde profitieren
du solltest es mal ausprobieren
wir wollen sie doch noch lange geniessen, die gemeinsame zeit
die uns bleibt
oder nicht?

lass uns das neue Jahr mit zuversicht und neugier begrüssen
uns immer wieder das leben versüßen
indem wir uns daran laben
dass wir einander haben

31.12.2025
ml

nachtrag: sieben Tage ist es jetzt schon alt, das neue jahr
ein wenig schäme ich mich, dass ich so egoistisch war
nur an uns beide dachte, statt an alle menschen dieser welt
doch wo soll ich anfangen, hat mich tagelang gequält
gaza, ukraine, sudan, grönland oder gar berlin
wo tausende Menschen ins warme mussten fliehn
ich gebe auf, bin doch nur ein kleiner wicht
mit meinen Wünschen überall etwas auszurichten, gelingt mir sicher nicht
aber da, wo ich es beeinflussen kann, möchte ich alles dran geben
in friedem zu leben

„In den Zeiten als das Wünschen noch geholfen hat....“

Wenn man mit den Wünschen mal beginnt, kommen einige zusammen. So habe ich erst mal Wunsch-Wörter und Wort-Wünsche gesammelt. Und ergänzt. Da kommt auch einiges zusammen.

Wunschliste

-listeneintrag.

Wunschzettel

-zettelwirtschaft.

Wunschtraum

-traumpartner.

Wunschbild

-bildersturm.

Wunschtermin

-terminschwierigkeiten.

Wunschdenken

-denkensmüde.

Wunschgewicht

-gewichtsverlust.

Wunschkind

-kindergarten.

Wunschgedanke

-gedankenspiel.

Spielwunsch.

Glückwunsch

-wunscherfüllung.

Neujahrswunsch

-wunschlosigkeit.

Segenswunsch

-wunschergebnis.

Ehwunsch

-wunschpartner.

Leserwunsch

-wunschbuch.

Musikwunsch

-wunschvorstellung.

Berufswunsch

-wunschgehalt.

Karrierewunsch

-wunschort.

Lieblingswunsch

-wunschkonzert.

Maria K.

Wunschliste

Dankbarkeit und Hoffnung

Dankbar schaue ich zurück auf das Jahr 2025.

Dankbar bin ich meinem Liebsten für die Gemeinsamkeit, für schöne Erlebnisse und das Alltägliche.

Dankbar bin ich für die Begegnungen, den Austausch und das Zusammensein mit anderen Menschen.

Ich hoffe, dass mich Gesundheit und Resilienz weiterhin begleiten.

Ich hoffe, dass ich die Lebenslust und die Lebensfreude nicht verliere.

Ich hoffe, dass ich die Segel richtig setze, egal aus welcher Richtung der Wind weht.

Ich hoffe, mich auch künftig nicht verbiegen zu müssen.

Ich hoffe, dass ich mir den Optimismus und den Humor bewahren kann.

Ich wünsche mir ein friedliches
Miteinander überall auf der Welt.

6. Januar 2026 HN



Immerschon

Einen Wunsch hatte ich zu Weihnachten, den man nicht kaufen kann, den ich mir nur selbst erfüllen kann - mehr Bewegung im Alltag. Das liegt einzig und allein in meiner Verantwortung.

Und ich glaube, dass mein diesjähriges Motto „**Immerschon - Das wollte ich immer schon mal machen**“ damit zusammenhängt. Angefangen hat es im Oktober, als ich begann, meine unmittelbare Heimat zu erwandern. Die Bewegung stand im Vordergrund, mindestens 10000 Schritte sollten erlaufen werden, auf den Sofa ging das nicht. Manche haben ein Walkingpad im Wohnzimmer, das ist nicht aber nicht meins. Ich wollte das volle Programm, Natur pur. **Das wollte ich immer schon mal machen**. Direkt von zuhause loslaufen und markante Blickpunkte und Landmarken, die Komoot so hergibt, erwandern, die in 5 oder 10 oder 15km Entfernung liegen. Weiter geht es noch nicht.

Route planen, loslaufen und euphorisch wiederkommen. Jedes Wochenende hat es geklappt, in den Ferien sogar öfter. Das Auto blieb stehen, weil die Wege direkt vor der Haustür beginnen, meist an einer ehemaligen Bahntrasse, die nun Wander- und Fahrradweg ist und direkt hinter dem Haus verläuft. Durch den Wald, am See entlang, durch Naturschutzgebiete, an Straßen, durch Wohngebiete - alles war dabei.

Ein weiteres „**Immerschon**“ ist das Sternefalten. Vor Weihnachten als Adventsdeko oder zu den Raunächten, jeden Tag ein Stern. Nun, ganz so viele sind es nicht geworden, aber es ging ganz einfach: Auf einer Wanderung kam ich an einem Schaukasten vorbei mit einer Schritt-für-Schritt Faltanleitung. Zack - Foto gemacht und zuhause gleich losgelegt. Es war ganz einfach: Reels von Insta mit Anleitungen speichern, mehr Papier kaufen und losfalten. Sie sind schön geworden, alle weiß, klein, mittel und groß wirken sie nur am Fenstern mit Licht besonders schön. Dies sind nur zwei Beispiele meiner **Immerschons**.

Was sind Deine **Immerschons**? Dinge, die Du immer schon mal machen wolltest und 2026 angehst.



Schreibimpuls 3/12.2025

In der Backstube 2025

Abnehmen statt Backen
Bananenbrot statt Bethmännchen
Clementine statt Creme
Dinkel statt Weizen
Erfolg statt Frust
Freundliches Studio statt frisierte Muskelpakete
Gehen statt Sitzen
Herzfrequenz statt Bluthochdruck
Intervaltraining statt Couchpotato
Jeans statt Joggingbuchse
Kraft statt Schwäche
Leistungsmessung statt L
Mealprep statt Fertiggericht
Neue Klamotten statt Übergröße
Optimismus statt Oberweite
Picnic statt Spontankauf
Qualität statt Quantität
Routinen statt
Sauerstoffsättigung statt Sahne
Training statt Instagram
Umfangsverlust statt Verlustangst
Veränderung statt Verdrängung
Wandern statt Winterschlaf