

Herzlich Willkommen zu einer Schreibübung für dein Herz!



Wunschpost an den Himmel

Nimm dir heute ein paar Minuten Zeit, ein Blatt Papier und einen stillen Moment nur für dich.

Schließe deine Augen und stelle dir vor, eine Sternschnuppe zieht über den nächtlichen Himmel. Ein Lichtstrahl – ganz für dich. Nun stelle dir vor, du könntest dieser Sternschnuppe einen Brief schicken. Was würdest du ihr anvertrauen? Welche Sehnsucht, welcher Herzenswunsch möchte sich zeigen?

Ich lade dich zu folgenden Schreibimpuls ein: Formuliere einen Brief an eine Sternschnuppe und beginne gerne mit folgenden Worten:

„Liebes Himmelslicht,
heute Nacht wünsche ich mir von Herzen ...*“

Schreibe ohne nachzudenken und gönne dir dafür ca. zwanzig Minuten. Lasse die Worte fließen ohne zu bewerten. Vielleicht wird es ein Wunsch, vielleicht ein Gebet oder vielleicht einfach ein leiser Gedanke. Lasse deine Worte anschließend auf dich wirken und spüre nach, wie du dich nach dem Schreiben fühlst.

Du kannst diesen Brief zum Schluss gerne in dein Tagebuch legen oder ihn später vorsichtig verbrennen – als symbolischen Akt des Loslassens und Vertrauens.

*Ich wünsche dir einen wundervollen
Schreibmoment!
Herzensgrüße Deine Susann*