



Schritt 1 : schreiben

Eine erste Idee, lebendiger zu werden: schreiben!

Im Schreiben bringe ich meine *Ein-drücke* zum *Ausdruck*. Indem ich nach Worten suche, gebe ich meinen Gefühlen, Stimmungen, Erfahrungen einen Namen. Ich nehme damit mich und das, was in mir ist, ernst. Und ich kann mir etwas „von der Seele schreiben“. Es ist eine Form der Verarbeitung, die heilsam sein kann. Beim Schreiben kann ich loslassen, werden mir Dinge klarer, sortieren sich die Gedanken.

Deshalb: Suchen Sie sich ein schönes Heft – und schreiben Sie in der kommenden Woche. Ja, per Hand! Was dachten Sie denn? Jeden Tag mindestens drei Sätze, eventuell morgens einen, mittags und abends. Oder Sie heben sich Ihre drei Sätze insgesamt für abends auf. Was Sie schreiben sollen? Das, was Ihnen an Gedanken grad durch den Kopf geht, was Sie erlebt haben, was Sie beschäftigt, was Ihnen wichtig ist. Nein, nicht mit dem Computer – Ihre eigene und ganz persönliche Handschrift ist gefragt! Denn keiner schreibt so wie Sie!

Probieren Sie es doch einfach mal wieder aus – vielleicht bekommen Sie ja sogar Lust, Ihr Fastenzeit-Tagebuch bis Ostern zu schreiben? Und falls nicht – am Sonntag kommt eine neue Idee!

Aber Sie sollten sich auch nicht mit Mails, SMS und Twitter zufriedengeben ...

Zur Autorin:

Andrea Schwarz gehört zu den meistgelesenen christlichen Schriftsteller:innen unserer Zeit. Die Autorin, viele Jahre im pastoralen Dienst tätig, lebt „kurz vor der Nordsee“ und ist mit Kursen und Vorträgen im ganzen deutschsprachigen Bereich unterwegs.

Zu den Veröffentlichungen von Andrea Schwarz im Verlag am Eschbach und im Patmos Verlag:

www.verlagsgruppe-patmos.de/autor/andrea-schwarz-2326

Mit Fotos von:

Serhii Ivashchuk (Umschlag), Nikada (U2/S. 1), Andrei Metelev (S. 2/3), barbara sartore (S. 4/5), jessicahyde (S. 6/7), MartinJGruber (S. 8/9), Eugenia Shulim (S. 10/11), Uwe Moser (S. 12/13), CreativeNature_nl (S. 14/15), Kerrick (S. 16/U3), alle iStock.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Holzer Druck und Medien Druckerei

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-166-6



Gedruckt auf Arto Satin Papier – ein umweltfreundliches Papier, ausgezeichnet mit dem EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Manufakt

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung.
Individuell und mit Liebe gemacht.



Leben will leben

Leben
schafft
den Tod
nicht ab

Leben
geht
durch den Tod
hindurch

Leben
ist bunt
schöpferisch
vielfältig

Leben
erfindet sich
gibt sich
schenkt sich

Leben
tanzt
traut
trägt

Leben
liebt
lacht
lebt

allen Toden
zum Trotz
und jetzt
erst recht

und Leben
zeugt Leben
und hofft
und glaubt

und vertraut
und steckt an
und macht Lust
und ist Zukunft

das Leben
lebt
und das ist

Auferstehung