

Schreib dich Hygge



Autorin: Nadejda Stoilova

Erschienen im [Onlinemagazin für Frauen – Taras Frauenzeit](#) | 16 Mai 2021

Hygge?

Es klingt nach einer wohligen Umarmung, nicht wahr?

Der Begriff kommt aus Dänemark. Einer der glücklichsten Nationen der Welt.

Noch ein schickes Wort? Oder was können wir als Leistungsgesellschaft von den Dänen lernen?

Hygge steht für Wohlbefinden. Es sich gemütlich im Herzen zu machen. Eine wohlige, herzliche Atmosphäre, in der wir das Gute des Lebens zusammen mit lieben Menschen genießen.

Nur wie kommen wir zur Hygge, wenn wir ständig vom Ziel zum Ziel hinterherrennen?

Genau dann oder genau deswegen sollten wir einen Schritt verlangsamen. Erst für einen freien Raum sorgen. Einen Zwischenraum.

Da ist erst mal ungewohnt. Für viele ist es nicht so einfach, sich den Raum selbst zu erlauben, wenn die ToDo-Liste so lang ist und noch länger wird. Besonders für Frauen, die zwischen vielen Rollen gleichzeitig jonglieren.

Langsamer aber wie? Hast du freies Schreiben ausprobiert? Für dich selbst oder in einer Gruppe?

Freies Schreiben ist ein einfaches Tool, das beides bietet. Erstens einen freien Raum, in dem alles auf dem Papier darf. Das verschafft Entlastung für den Kopf. Zweitens darf sich aus den verwobenen Spagetti-Gedanken Klarheit einstellen. Womöglich auch neue, frische Ideen.

Freies Schreiben als Psychohygiene?

So wie unser Körper gesunde Ernährung und Bewegung braucht, um gesund zu bleiben, so braucht die Seele einen Raum und die richtigen Strategien, den Herausforderungen im Leben zu meistern. Strategien für den konstruktiven Umgang mit Stress, negativen Gedanken und Emotionen. Ja, Freies oder intuitives Schreiben ist eine Methode der Selbstfürsorge. Eine Grundlage für vieles mehr.

Was ist eigentlich Freies Schreiben?

Freies Schreiben (Freewriting), Kreatives oder assoziatives Schreiben sind ähnliche Methoden aus der Schreibpädagogik und der Schreibtherapie. Es geht darum, die eigenen Gedanken, ungefiltert, ohne Bewertung, auf das Papier frei oder nach bestimmten Schreibimpulsen laufen zu lassen. Dabei geht es nicht darum, einen guten Text zu produzieren, sondern um den Prozess.

Das Gute dabei ist, dieses Heilmittel steht uns immer und überall zur Verfügung. Es lässt sich einfach in der Tagesroutine integrieren. Es hilft uns auch in stressigen Situationen, die emotionalen und gedanklichen Belastungen zu transformieren.

Die Wirkung auf Körper, Seele und Geist

Die bemerkenswerten Auswirkungen des kreativen Schreibens auf die körperliche und geistige Gesundheit wurden schon in verschiedenen psychologischen Studien festgestellt. Es hilft beim Bewältigen von negativen Gedanken, Ängsten, Krisen. Es

verbessert langfristig die Resilienz. Es stärkt das Immunsystem (Pennebaker, zitiert nach Stamatov, 2015; Richards, 2010).

Das Gute dabei ist, es findet nicht nur eine kognitive und emotionale Entlastung, sondern auch eine Entfaltung des Selbst statt. Diese Schreibart sorgt einerseits dafür, dass der *Müll* von wiederkehrenden negativen Gedanken auf das Papier entladen wird, was befreiend für den Kopf ist. Auf der anderen Seite werden die eigenen *Schätze* immer bewusster.

In der Einfachheit liegt die Kraft

Freies Schreiben ist unglaublich einfach. Es braucht nur Papier, Stift und 10 Minuten unserer wertvollen Zeit täglich.

Warum hilft uns freies Schreiben zur Hygge?

Wenn wir selbst über unsere wahren Bedürfnisse nicht bewusst sind, können wir sie nicht erfüllen. Gerne kannst du dich schreibend fragen:

Erlaube ich mir selbst, mich so richtig hyggelig zu fühlen, oder gibt es kritische Stimmen in mir, *Du musst erst das tun oder schaffen. Du kannst dir es jetzt nicht erlauben. Was werden die anderen denken, wenn sie es lesen. Du sollst perfekt sein. Streng dich an. Du bist noch nicht gut genug. Du kannst nicht gutschreiben. Was soll das bringen.* Und so weiter. Die Liste der inneren Stimmen und Antreiber ist lang.

Welche Geschichte erzählst du dir? Jede*r hat seine individuelle Geschichte, je nach dem, was wir in unserer Kindheit oder Lebenserfahrungen *gelernt* haben. Doch im Hier und Jetzt als Erwachsene Menschen können wir unsere Geschichte umschreiben, so dass sie uns dient. So dass wir sie von Stolpersteinen unterwegs in einen hyggeligen Raum der Entfaltung transformieren.

Hinter allen diesen hindernden Glaubenssätzen stehen oft die zwei Grundbedürfnisse, die alle Menschen teilen: nach Sicherheit und nach Wertschätzung. Wir alle wollen geliebt werden. Wir alle wünschen uns Anerkennung. Wir alle brauchen Vertrauen. Sicherheit ist die Basis.

Damit wir uns als Erwachsene wohlfühlen können, sollten wir lernen, uns selbst zu erlauben, echt zu sein. Authentisch mit allem, was gerade ist. Das erfordert, sich erst in der Tiefe kennen zu lernen. Nicht die Persona und die erzeugten Rollen und Masken, die wir in verschiedenen Kontexten tragen. Wer bin ich wirklich? Was schlummert noch in mir?

Dafür ist freies Schreiben ein wunder-volles Mittel zur Selbsterforschung, zur Selbstermächtigung, zur Bewusstwerdung. Wie ein Tanz, der mal nach innen geht, mal nach außen und so weiter. Erkennend. Integrierend. Teilend. Erforscheid. Heilend. Uns selbst. Unsere Beziehungen. Unsere Welt.

Was wir gewinnen ist: Klarheit, Hygge, Verbundenheit.

So hilft uns kreatives Schreiben auf unserem Weg zur Hygge:

- Durch Bewusstwerdung, Klärung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche.
- Durch Entlastung und freien Raum für Neues schaffen.
- Durch neue Ressourcen einschließen. Während des Schreibprozesses oder danach spüren wir oft mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit, Freude, Zuversicht. Auch negative Emotionen sind kraftvolle Ressource und können schreibend transformiert werden. Wir dürfen neue Erkenntnisse, kreative Ideen, neue Lösungen erfahren.

Die drei Schreibfeen zur Hygge:

❖ Der Raum

Das Papier ist ein heilender Ort, wo alle Gedanken und Gefühle, die uns gerade beschäftigen und belasten, entladen können. Es schweigt. Es ist da. Es ist für uns da. Jede*r kreierte den eigenen Raum der Entfaltung durchs freie Schreiben.

Stelle dir vor: Nur du, das Papier und der Raum. Wenn es frei ist, dann kann es wieder fließen. Die Energie. Die Kreativität. Die neuen Ideen. Aus dir heraus. Zu dir zurück. Du bist ein Teil dieses Flusses. Wie ein Kreislauf, den du als Schöpfer kreierst. In einer Richtung lässt du den Müll los, in anderer Richtung fließen Schätze zu dir. Das ist dein Bewusstwerdungsprozess. Dein Wachstumsprozess.

❖ Sich selbst nah zu sein

Dafür liebe ich das freie Schreiben. Es schafft einen wertvollen inneren Dialog. Ich lerne mich besser kennen – jeden Tag ein Stückchen weiter. Ist das nicht das Wunder des Lebens? Jeden Tag selbstbestimmt etwas zu erschaffen. Ich spreche gerade nicht von großen Kunstwerken. Ich meine die kleinen Dinge:

- ein neuer Gedanke, den ich noch nie gedacht habe,
- frische Zuversicht,
- ein Lächeln, das ich weitertrage,
- ein wohliges Gefühl, sich selbst zu spüren,

- sich frei zu fühlen,
- sich selbst, mit allem, was gerade ist, anzunehmen,
- sich zu erlauben, hinzuschauen, sich selbst zu überraschen, Muster zu erkennen, das Selbstvertrauen zu stärken und vieles mehr.

❖ Die Verbindung

Die Verbindung, die in diesem Prozess entsteht, ist essentiell. Sie öffnet uns für neue Erkenntnisse. Sie stärkt unser Selbstvertrauen. Sie inspiriert. Uns selbst. Die andere. Unabhängig davon, ob beim gemeinsamen Schreiben in der Gruppe oder nach der regelmäßigen Schreibroutine für sich selbst.

Das ist pure Hygge.

Deshalb liebe ich freies Schreiben. Es ist ein einfaches Instrument für Selbstcoaching. Natürlich ist es immer hilfreich am Anfang oder immer wieder unseren Kompass beim Einzel- oder Gruppencoaching zu überprüfen und zu verbessern. Die Kombination aus der Selbsterfahrung und das Lernen von anderen, die weiter auf diesem Weg sind, dient jeder Weiterentwicklung am besten.

Freies Schreiben schafft eine neue Kultur. Bewusste Menschen, die sich in ihrer Ganzheit kennen und annehmen und ihre Träume leben. Bewusste Menschen, die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen. Bewusste Menschen, die selbst bestimmt und sinnerfüllt leben und wirken.

Nach dem Motto:

Ich bin ein CREATOR.

Ich bin Schöpfer meines Lebens & Selbst.

Bewusst. Selbstbestimmt. Glücklich.

Der erste Schritt: *Schreib dich Hygge.*

Und lass dich inspirieren.

Autorin: Nadejda Stoilova © 2021

lightyourfire-coaching.com

Photo: Unsplash