

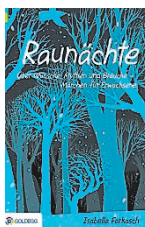
ein Tag, um eine Einkehr bewusst zu vollziehen: „Es ist kein Moment für große Aktivitäten. Ich werde mir das Neujahrskonzert im Fernsehen anschauen und dann einen Spaziergang machen“, meint die Autorin.

Ein Tag fürs Neusortieren ist es für sie aber auf jeden Fall: „Blasen Sie alle hinderlichen Gedanken und Ansichten in den Wind“, rät Farkasch. Sie selbst probiert es mit dem Notieren der eigenen Wünsche. Was soll im beginnenden Jahr erreicht werden? Welche Wünsche sollen erfüllt werden?

Und dann wäre da noch etwas. Auf der Suche nach der Langsamkeit, die so gut in die Raunächte passt, hat ihr eine Freundin einmal einen guten Hinweis gegeben. Es gebe nämlich einen großen Unterschied zwischen dem „Nichtstun“ und dem „Etwas nicht Tun“.

Das erstere wäre, ähnlich wie die Zeitlupenwanderung, ganz in Farkaschs Sinne. „Und dann kann man ja mal sehen, was so ein Gedankenspiel auslöst.“ Vielleicht könne das einen Rhythmus durchbrechen, der einem so gar nicht klar war. Auch das kann ein idealer Jahresbeginn sein.

Buch-Tipp



Stille Zeit, raue Nächte: Das Buch „Raunächte“ von Isabella Farkasch, erschienen im Goldegg Verlag (266 Seiten), ist eine Sammlung von Brauchtümern und neu geschriebenen Märchen.



Pause: Der 1. Jänner ist der ideale Zeitpunkt fürs Durchatmen.