

## **Kaum begonnen, schon mittendrin im neuen Jahr?**

Unser Leben ist, nach der Auszeit, schon wieder in vollem Gange. Was machen die frischen Impulse? Die neuen Blickwinkel oder Ziele für 2026?

Vielleicht geht es auch um neue Ausblicke. Vom Gipfel eines Berges aus können wir das Leben aus einer anderen Perspektive betrachten. Die majestätischen Landschaftsformen sind aus vielen Kilometern Entfernung sichtbar. Wenn wir das Glück haben, auf einem Gipfel zu stehen, können wir weite Landschaften überblicken.

Vom Gipfel aus sehen wir das Leben mit neuen Augen – Städte und Dörfer, die uns unten groß erscheinen, wirken winzig. In einem einzigen Blick erfassen wir so viel! Und wir bekommen eine andere Perspektive auf die Welt. So sind Berge seit jeher zum Symbol für Weitblick und die Fähigkeit geworden, aus dem Alltagschaos auszusteigen und über den eigenen Horizont hinauszuschauen. 

Wann immer wir uns innerlich unklar, gefangen oder in unserer Sichtweise eingeschränkt fühlen, kann ein Ausflug auf den nächsten Berg genau die Perspektive schenken, die wir brauchen. Manchmal gib es nicht wirklich richtig hohe Berge in deiner Umgebung. Mir hilft es manchmal, wenn ich neue Perspektiven brauche, mit meinem Hund auf den Schlossberg hier in Freiburg zu spazieren und die Welt aus einer kleineren Höhe zu betrachten. Mir hilft das schon.

Gerade zu Jahresbeginn ist es etwas ganz anderes, ob man vom Sofa aus auf das neue Jahr blickt oder von einem Ort aus, der Weitblick fördert.

---

### **💡 Mein Tipp zu Beginn des Jahres:**

Gehe auf einen echten Berg (oder einen anderen Punkt, soweit oben wie möglich – notfalls ein Jägerstand, ein Balkon oder ein Sofa, auf das du dich stellst), und wenn das gar nicht geht, gehe in deiner Phantasie dorthin.

### **? Stelle dir zwei Fragen:**

Was nehme ich mit? Was aus dem letzten Jahr (oder den letzten Jahren) war kostbar und soll mich weiter begleiten? Was habe ich – vielleicht auch durch Schwierigkeiten – gelernt?

Wo will ich hin? Wo möchte ich am Ende des Jahres stehen? Was will ich entwickelt und erreicht haben? Welche Menschen sollen mich begleiten?

Nimm Zettel und Stift mit oder diktiere in dein Handy

Ich wünsche dir ein Jahr, in dem du die Welt immer mal wieder von oben sehen kannst.  
 

Von Herzen  
*Ilona Steinert*  
DGAM Regionalstelle Freiburg