aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und Weitergeben

Ein Projekt des Refugiums für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral sowie der Caritas-Konferenzen im Bistum Limburg.
http://aufwind-refugium.de
© Refugium Hofheim 2020

Spiritueller Werkzeugkasten
Übung: Geistliches Tagebuch schreiben

Seit vielen Jahren schreibe ich – mehr oder weniger regelmäßig – ein geistliches Tagebuch. Eine segensreiche spirituelle Praxis, wie ich zunehmend merke.

Dabei sind meine Niederschriften weniger ein chronologisches Tagebuch, als vielmehr ein Gebetbuch, ein Buch, in dem ich mit Gott schreibend spreche.

Immer wieder geht es für mich darum, wie ich mit dem umgehe, was ich erlebe, spüre, was mir begegnet. Das bewusste Reflektieren vor und mit Gott hilft mir dabei, meine Gedanken und Gefühle zu sortieren, Klarheit zu gewinnen, Erkenntnisse und mögliche nächste Schritte festzuhalten. Außerdem bekommen gerade die schönen und wichtigen Erlebnisse einen festen Platz, so dass ich sie nicht so schnell wieder vergessen kann.

Nach Jahren zurückblättern zu können ist echt spannend und lässt das Wirken Gottes in meinem Leben viel deutlicher aufscheinen, als ich es oft in der Gegenwart empfinde. Das ist unglaublich schön!

Doch wie schreibt man nun ein geistliches Tagebuch? Jeder findet mit zunehmender Übung seine eigene Form, klar. Ein paar Tipps möchte ich Ihnen dennoch für den Start mit auf den Weg geben.

→

1. Was schreibe ich? – Diese Fragen können Ihnen helfen:

Was habe ich heute erlebt?
Für was bin ich dankbar – und warum?
Was lief nicht so gut – warum?
Wie habe ich mich gefühlt – warum?
Was möchtest du, Gott, mir sagen?
Worum möchte ich dich, Gott, jetzt bitten?

2. Wann schreibe ich?

Vielen Menschen hilft es, eine feste Zeit zum Schreiben zu haben. Zum Beispiel regelmäßig vor dem Zubettgehen, das hilft, den Kopf frei zu kriegen. Oder am frühen Morgen, das hilft, in den Tag zu starten.
Wichtig ist: machen Sie sich selbst keinen Druck. An manchen Tagen geht das Schreiben einfach nicht oder nur ganz knapp. Dann ist es so. Morgen ist ein neuer Tag.

3. Wie gehe ich mit meinen Einträgen um?

Am besten blättern Sie regelmäßig – zum Beispiel einmal in der Woche oder einmal im Monat oder vor Ihrem nächsten Termin zur Geistlichen Begleitung oder Beichte – zurück und lesen Ihre Einträge.
Sie können beim Blättern überlegen:

Wie habe ich von Gott gehört? Was habe ich von ihm gehört?
Was habe ich gelernt?
Was habe ich getan, z.B. als Konsequenz aus dem, was ich gehört oder gelernt habe?
Wohin zieht mich meine Sehnsucht?
Was möchte ich tun, welche konkreten Schritte möchte ich gehen?
Was möchte ich mit anderen teilen?

Haben Sie Lust bekommen auf Ihr persönliches Geistliches Tagebuch? Dann besorgen Sie sich ein schönes Heft oder Notizbuch und fangen Sie einfach an. Sie können nichts falsch machen. Viel Segen dazu!

Sabine Menge

aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und Weitergeben

Ein Projekt des Refugiums für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral sowie der Caritas-Konferenzen im Bistum Limburg.
http://aufwind-refugium.de
© Refugium Hofheim 2020