

Projekt 2015/2016:

Mein schönstes Bibelwort und was ich damit erlebt habe

Haben Sie nicht Lust mitzumachen bei diesem Projekt?

Schreiben Sie mir. Ab sofort wollen wir uns darüber austauschen. Hier erfahren Sie dann auch alles über "unser" tolles Projekt!

In Vorbereitung auf das Projekt möchte ich Ihnen an dieser Stelle eine kleine Übung vorstellen:

Das geistliche Tagebuch.

Diese Übung hilft, ein biblisches Wort – z.B. den Konfirmationsspruch – intensiver zu lesen, zu betrachten und innerlich zu bewegen. Man kann sie täglich – im Zeitraum einer Woche – oder einmal pro Woche -- dann auf sieben Wochen verteilt -- durchführen. Nehmen Sie sich „pro Tag“ dafür etwa 15 min. Zeit.

1. Am ersten Tag: Nehmen Sie sich ein Heft oder einen Block.

Wählen Sie einen Platz in Ihrem Zuhause, an dem Sie sich wohl und ungestört fühlen Sie können sich jeweils zu Beginn gern eine Kerze anzünden.

Schreiben Sie Ihren Vers ganz bewusst und langsam in Ihr geistliches Tagebuch ab.

Lesen Sie den Spruch nochmals Wort für Wort und schreiben Sie dann auf, welche ersten Gedanken Ihnen dazu kommen. Schreiben Sie, ohne Ihren Stift abzusetzen, eine Seite voll. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie wissen nicht mehr, was Sie schreiben können, dann schreiben Sie genau das auf („ich weiß nichts mehr“ o.a.) und schauen Sie, ob anschließend weitere Gedanken folgen.

2. Am zweiten Tag schreiben Sie Ihren Spruch wieder ganz bewusst ab. Lesen Sie ihn sich laut vor. Schließen Sie die Augen und wiederholen Sie den Text innerlich. Welche Bilder und Erinnerungen tauchen auf, welche Gefühle?

Schreiben Sie ihre Eindrücke und Gedanken auf einer neuen Seite oder unterhalb des ersten Tages auf.

3. Am dritten Tag schreiben Sie Ihren Spruch ab, wiederholen ihn laut und dann innerlich für sich. Schreiben Sie wieder Ihre Gedanken auf. Möglicherweise haben Sie am vorangegangenen Tag auch außerhalb der Schreibübung darüber nachgedacht und es sind Ihnen Erörterungen oder Assoziationen gekommen.

Schreiben Sie auch diese auf.

Wenn Sie keine neuen Gedanken am Tag zuvor hatten, schlagen Sie Ihren letzten Eintrag auf. Markieren Sie drei Worte, die Ihnen besonders entgegenspringen. Schreiben Sie diese auf und formulieren Sie, warum Sie diese ausgewählt haben.

4. Am vierten Tag schreiben Sie Ihren Spruch auf, wiederholen Sie ihn laut und dann innerlich für sich. Schreiben Sie wieder Ihre Gedanken auf. Vielleicht haben Sie etwas geträumt in den letzten Nächten, an das Sie sich erinnern können. Auch das schreiben Sie auf.

5. Am fünften Tag schreiben Sie Ihren Spruch wieder auf. Denken Sie heute über folgende Fragen nach: Was bedeutete der Spruch für Sie früher, was heute?

Welchen Bezug können Sie zu Ihrem Leben rückblickend und zu Ihrer Gegenwart herstellen?

6. Am sechsten Tag schreiben Sie Ihren Spruch erneut auf, lassen Sie dann das Heft /den Block aufgeklappt liegen und nehmen Sie Ihren Text innerlich mit auf einen Spaziergang, am besten in der freien Natur.

Gehen Sie bewusst, nehmen Sie Ihre Schritte wahr, atmen Sie die frische Luft.

Wiederholen Sie immer mal innerlich Ihren Spruch. Achten Sie auf Ihre Wahrnehmungen, Ihre Gefühle, Gedanken - und darauf, was Ihnen draußen begegnet an Ansichten, Tieren, Gerüchen...

Wenn Sie wieder zu Hause sind, schreiben Sie Ihre Erlebnisse und Erkenntnisse nieder.

7. Am siebten und letzten Tag schreiben und lesen Sie Ihren Spruch. Schreiben Sie ihre abschließenden Gedanken. Dann lesen Sie Ihr Tagebuch vom ersten bis zum sechsten Tag durch und schreiben ein Resümee (eine Zusammenfassung).

Haben sich Ihre Gedanken, Gefühle und Einsichten seit Beginn der Übung verändert?

Was bedeutet der Spruch jetzt für Sie?

Welchen Schatz birgt er für Sie?