



„Das Volk Gottes für seinen Dienst bereitzumachen und den Leib Christi aufzubauen.“ (Eph. 4,12)

Nr. 95  
Mai 2003

Thema: **Das Jahr der Bibel III - Tagebuch führen**



## Zum Thema

Ihnen fallen vielleicht ein Dutzend Argumente ein, warum Sie kein „geistliches Tagebuch“ führen. In dieser Ausgabe wollen wir Sie ermuntern, die alte Tugend des Tagebuches neu zu entdecken, denn: „*Ein stumpfer Bleistift kann verewigen, was ein scharfer Verstand vergisst.*“



## Tagebuch kurz gefasst

Ein Tagebuch ruft die großen Taten Gottes in Erinnerung, eine Gewohnheit, die Gottes Volk schon immer pflegte (vgl. **Ps. 77,12-13**; s.a. **5.Mose 17,18**; **Ester 6,1**; **1.u.2. Chronik**). Wer sich Notizen von Gottes Eingebungen macht, sagt ihm: „Was Du mir sagst, ist mir wichtig.“ Wir können vieles noch einmal überdenken und später neue Einsichten darüber gewinnen. Solche Einträge können als „Gedenksteine“ dienen, die unsere geistliche Pilgerreise festhalten. Indem wir Leitgedanken und glaubensformende Erfahrungen niederschreiben, hinterlassen wir „Fußabdrücke“ des Glaubens, die unseren Lebenspfad markieren und die sowohl zur eigenen Betrachtung dienen, wie auch zu einem späteren Zeitpunkt andere zum Nachdenken bewegen können.

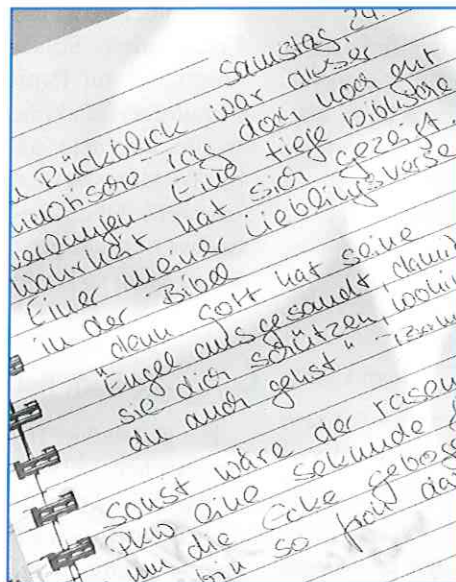
Wann, was und wieviel Sie schreiben, hängt völlig von Ihnen ab. Lieber die Sache langsam angehen. Sonst kann es vorkommen, dass Sie aus der hochmotivierten Phase herabstürzen, wenn die Erwartungen zu groß sind.



## Wozu ein Tagebuch gut sein kann

Ist Tagebuch führen mehr als geistliche Selbstgespräche? Absolut, wenn:

- Sie Ihre Seele aussprechen lassen
- Sie ehrlich mit Ihren Gefühlen umzugehen lernen
- Sie merken wo, wann und wie Gott Sie getragen hat
- Sie Geschriebenes konkret, durchdacht erfassen und sich dadurch tiefer prägen lassen
- Sie den Überblick durch einen Rückblick gewinnen
- Sie besorgt sind und dadurch lernen, sich auf Gott zu verlassen
- Sie Gottes Hand/Führung in Ihrem Leben erkennen lernen
- Sie diese Möglichkeit „Dampf“ abzulassen, nutzen
- dadurch Ihr Gebetsleben „durchsichtiger“ und offener wird, weil der Schrei Ihres Herzens Ausdruck findet
- Sie damit regelmäßig Bilanz ziehen können



## Sechs Hindernisse

„**Ich habe keine Zeit.**“ Wir leben in einer hektischen Zeit. Viele meinen, dass sie einfach keine Zeit für ein Tagebuch hätten. Aber im Grunde genommen, nehmen wir uns Zeit für alles, worin wir wirklich einen Gewinn sehen. Man kann sich z. B. vorerst 10 Minuten am Tag nehmen, in denen die Eindrücke und Gedanken, Erfahrungen und Gespräche des Tages kurz notiert werden.

„**Mir fehlt die innere Ruhe und Konzentration.**“ Der Beginn eines Fitnessprogramms kostet immer viel Überwindung. Am Anfang tut jeder Muskel weh, man ist im Nu erschöpft und gäbe am liebsten auf. Mit dem Schreiben ist es genauso. Anfangs kostet es Willensstärke, mit der Zeit aber merkt man erfreuliche Veränderungen.

„**Ich habe Angst.**“ Diese Angst ist wahrscheinlich nicht eine Angst vor dem Schreiben selbst, sondern vor dem, was durch das Schreiben ausgelöst werden könnte. Ist es aber im Grunde nicht viel beunruhigender, den Weg durch das Leben weitgehend ohne Reflexion zu gehen und womöglich an einen Punkt zu gelangen, wo man sieht, dass man weder sich selbst noch Gott wirklich kennt?

„**Ich bin kein Schreiber.**“ Beim Tagebuch schreiben Sie für sich selbst! Niemand prüft die Qualität. Es muss kein Meisterwerk produziert werden. Wir müssen niemandem - nicht einmal Gott - imponieren! Nur Ehrlichkeit ist eine Voraussetzung, die für ein geistliches Tagebuch wirklich wichtig ist.

„**Gibt es nicht Wichtigeres?**“ Ein Tagebuch zu führen gehört nicht gerade zu den anerkanntesten geistlichen Prioritäten. Und dennoch ist es ein wichtiger Teil unserer alltäglichen geistlichen Erneuerung und Genesung und trägt dazu bei, dass wir Christus tiefer erkennen. Wenn Gott durch das Schreiben mehr Freiraum in uns gewinnt, dann wird es zu einer heiligen und heilenden Aufgabe zugleich.

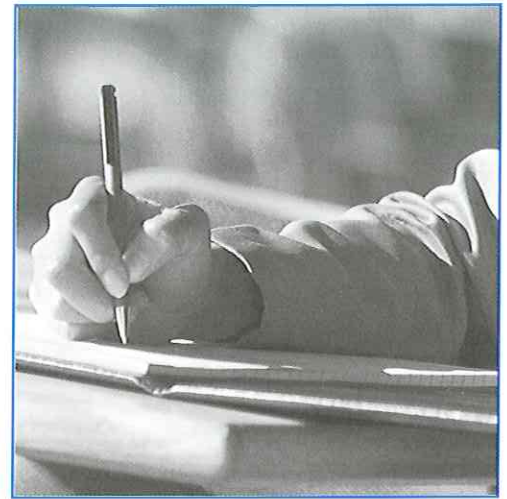
„**So wichtig ist mein Leben nicht.**“ Ein geistliches Tagebuch lässt uns die Erfahrungen und Anstöße des Alltags und



Gottes kreatives Handeln und Reden aus einem neuen Blickwinkel wahrnehmen. Manche meiner Tagebucheinträge sind einfach nur eine Reaktion, ein Suchen, ein Gefühl, eine Erinnerung oder ein Gebet. Hätte ich nicht die Gewohnheit, regelmäßig zu schreiben, hätte ich die kleine Erleuchtung verpasst.

(von Julia Penner Zook)

- mit Erlaubnis aus Aufatmen, 4/99, S. 25



*Gott zu hören, was er mir durch mein Lesen oder Nachdenken sagen könnte...*

*Tagebuchschreiben wird den meisten Menschen zur Gewohnheit, wenn sie es mehr als ein halbes Jahr durchhalten. Viele geben es zu schnell wieder auf, so dass es ihnen gar nicht erst zur Gewohnheit werden kann, und das ist schade.“*

- Gordon McDonald, aus Aufatmen, 4/99, S. 26,28



## Wird das was Sie niederschreiben Sie überleben?

Welch ein Vermächtnis kann ein solches Tagebuch sein, das dem Leser Einblick gibt in meine Erlebnisse mit Gott und der Welt (vgl. Ps.102,19)! Noch heute bereichern Dietrich Bonhoeffers Aufzeichnungen viele, die ernsthaft als moderne Jünger Jesu leben wollen. David Brainerds Tagebuch gibt Aufschluss über sein kurzes aber nachhaltiges Leben und seine Missionsarbeit unter den Indianern. Auch Ihre Kinder und Enkelkinder können aus Ihren Erfahrungen mit Gott lernen. Manchmal werden sogar ältere Generationen dadurch gesegnet, wie es bei den Olsons der Fall war.



## Aus der Praxis

Im Jahr 1991 war Timothy Olson Projektleiter eines Kirchenbaus in Zentralafrika. Er wurde von Dieben erschossen. „Es war unsere schlimmste Weihnacht“, erinnern sich seine Eltern, Gordon und Betty Olson. Die Tagebücher ihres Sohnes wurden ihnen von Afrika zugeschickt. Ihr schönstes Geschenk war die Entdeckung eines gefalteten Blatts, das Betty unter Tims Papieren fand. „Ich sagte: ‚Gordon, schau was ich gerade gefunden habe.‘ Wir lasen es gemeinsam und weinten.“ Tim hatte die Seite am Begräbnistag seiner Großmutter geschrieben, kurz vor dem Abschluss seiner Universitätsstudien. „Der Tod sollte nicht zur Trauer, sondern zum Feiern Anlass geben“, fing die Seite an. Er drückte sein Vertrauen auf den Sieg Christi über den Tod aus und wie der Tod uns leben lehrt.

Ein geistliches Tagebuch ist eine Hilfe zum konzentrierten Hören auf Gott. Ich zeichne auf, was mir beim Lesen der Schrift besonders aufgefallen ist, was entweder einleuchtend war oder Fragen aufgeworfen hat. Ich halte fest, was Gott mir im Gebet gegeben hat. Ich schreibe nieder, was ich an diesem Tag oder in dieser Woche tun will. Ich lasse meinem Herzen freien Lauf im Danken, im Anbeten, in der Bitte um Vergebung, im Gebet für mich und andere. Manchmal schreibe ich stichwortartig, manchmal länger, manchmal nur ein paar Worte. Wichtig ist das ehrliche Hören und das ehrliche Wiedergeben des Gehörten. Es ist ein Zwiegespräch zwischen Gott und mir, sonst niemand.

- Anita Johnson, Mitarbeiterin der Aktion Gemeindeaufbau

„Seine Worte sagten uns klar: Ich weiß, was der Tod bedeutet“, sagte Gordon. „Wir haben vielen Freunden, die trauern, eine Kopie geschickt. Seine Worte verlieren beim wiederholten Lesen nicht an Kraft und Stärke; im Gegenteil, sie scheinen dadurch nur zu gewinnen.“

- Nancy Cripe, „Focus on the Family“, Juli 2001

Seit über 20 Jahren schreibe ich meine Gedanken, Gebete, Erkenntnisse, Sünden, Freuden, Enttäuschungen, Träume... möglichst auf Papier. Immer wieder ein gründlicher (10 Minutiger) Rückblick auf das, was ich mal dachte, hoffte, wollte, fürchtete, glaubte. Dieser Rückblick lässt mich über die Wirkungsweise der Gnade Gottes staunen. Komisch aber ich weiß: Ohne diese dürftigen Aufzeichnungen würde ich heute Gottes Segen, Führen und Erziehen in meinem Leben längst nicht so klar erkennen können.

- Siegfried Froese, 30179 Hannover



## Zitate:

„Ohne Selbsterkenntnis keine Gotteserkenntnis.“

- Jean Calvin



## Zum Schluss

„Ein Mensch, der wenig schreibt, braucht ein großartiges Gedächtnis.“

- Francis Bacon

„Manchmal, wenn ich zur Beute von zweiflerischen Gedanken wurde, denke ich: ‚Ich werde nicht zweifeln, ob es einen Gott gibt, denn ich kann zurückschlagen in meinem Tagebuch und sagen, an einem solchen Tag in tiefer Not habe ich meine Knie gebeugt vor Gott und wie immer; als ich mich wieder erhob, gab mir Gott seine Antwort.‘“ - C.H. Spurgeon

„Als ich das Leben der kontemplativen Mystiker der frühen Kirche unter die Lupe nahm, entdeckte ich das Stille-Zeit-Buch als einen praktischen Weg, um Gott im Garten meiner verborgenen Welt zu hören. Ich fand nämlich folgendes heraus: Wenn ich mit einem Stift vor einem Blatt Papier sitze, bin ich im Grunde schon von selbst erwartungsvoll und bereit, alles von

Ein geistliches Tagebuch ist kein Protokollbuch. Es hat den praktischen Vorteil, dass die Drehzahlen heruntergefahren werden: Die Gedanken sausen nicht mehr wild durcheinander - übergedreht, umtriebig, geschäftigt - sondern sie entwickeln sich langsamer, weil sie aufgeschrieben werden. Damit werden auch die Prioritäten wieder klarer.

Ein Tagebuch von z.B. täglich einer Seite zu führen, hilft Ihnen, Ihr Leben zu prüfen und aus Ihren Entscheidungen zu lernen. Sie schauen in die Abstellkammern Ihres Lebens. Sie lüften Ihre Seele. Sie erkennen, was in Ihrem Glaubensleben klappt und wo Sie scheitern. Ehrlichkeit gegen Gott und Sie selbst ist die Triebkraft eines so geführten Tagebuchs.