



# Geschenkte Zeit

## EIN SPIRITUELLES TAGEBUCH

Im Auftrag der Kirchenleitung der Vereinigten  
Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands  
(VELKD) erarbeitet vom Katechismusausschuss  
der Kirchenleitung der VELKD

Eingeleitet und zusammengestellt von  
Wiebke Bähnke

Herausgegeben von  
Heiko Franke  
Wiebke Bähnke  
Georg Raatz



## Am Anfang steht eine Sehnsucht

*Alles beginnt mit der Sehnsucht* (Nelly Sachs). Auch dieses Tagebuch beginnt damit:

Mit der Sehnsucht, im Alltag durchzuatmen, innezuhalten und sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, den Tag zu bedenken. Geschenkte Zeit für einen Moment der Ruhe. Am Morgen mit Gedanken über das, was ich heute erwarte, hoffe oder auch befürchte. Am Abend mit Gedanken über das, was ich an diesem Tag erlebt habe, was mich berührt, froh oder traurig gemacht hat.

Mit der Sehnsucht, achtsam auf meinen Alltag zu schauen, intensiver wahrzunehmen, was ich erfahre, wem ich begegne, was ich denke, hoffe, worüber ich mich freue und wovor ich mich ängstige, wie ich mit mir selbst und mit anderen Menschen umgehe.

Und auch mit der Sehnsucht, meine alltäglichen Erfahrungen spirituell zu deuten, sie mit einer Wirklichkeit in Verbindung zu bringen, die hinter und in dem in der Welt für uns Vorfindlichen und Wahrnehmbaren geglaubt werden kann. Kurz: Mit der Sehnsucht, meine Erfahrungen mit etwas, das ich auch »Gott« nennen kann, zu verbinden. Es einmal damit zu versuchen, mitten in meiner alltäglichen Welt nach der göttlichen Dimension des Lebens zu fragen, zu suchen, ob ich Spuren des Himmels auf der Erde finden, mitten in der Zeit etwas von der Ewigkeit ahnen kann. Ob meine Erfahrungen mich etwas von Gottes Nähe und Präsenz ahnen lassen.

## Sehnsucht nach mehr – Sehnsucht nach Gott

*Mein Gott, von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir*, so heißt es in Psalm 139. Aus diesem uralten Vertrauen auf die Gegenwart Gottes speist sich die menschliche Sehnsucht, diese Präsenz auch im eigenen Leben wahrnehmen zu können. Der Kirchenvater Augustin hat eine solche Sehnsucht in allen Menschen vermutet; der Mensch sei »Sehnsucht nach Gott«, sagt er. Ob jeder Mensch das für sich so ausdrücklich und selbstverständlich übernehmen mag, ist sicher fraglich. Wie aber ist es mit meiner Sehnsucht danach, dass es mehr gibt, als das, was vor meinen Augen steht, dass meine alltäglichen Erfahrungen, meine Welt und das in ihr Vorfindliche und Erlebbare etwas von einem Grund, einer Tiefe ahnen lassen, auch von einem Ursprung und einem Ziel? Dass mir in der Zeit etwas Ewiges aufscheint, im Irdischen Himmlisches, im Menschlichen etwas Göttliches? Dass, um es nun mit dem Wort »Gott« zu sagen, »Gott in allen Dingen zu finden«

sein könnte, wie es der Ordensgründer und Mystiker Ignatius von Loyola ausgedrückt hat?

## Übungssache? Übungssache!

Wenn ich mich von dieser Sehnsucht bewegen lasse, »Gott in allen Dingen zu finden«, kann ich mit diesem Tagebuch versuchen, meinen Tag, meine Erfahrungen, Begegnungen und Erlebnisse vor Gott zu bringen, nach ihm zu fragen und nach Spuren seiner Präsenz. Das kann mir an manchen Tagen leicht, an manchen auch sehr schwer fallen. Ob ich Leidvolles, Bedrängendes, Traurigkeit und Ängste erfahre oder mein Herz vor Freude hüpfte und mir leicht und lebensfroh zumute ist, macht möglicherweise einen Unterschied aus, ob ich etwas von Gott in meinem Leben ahne. Auch wenn ich mitten im Leben stehe, erfolgreich bin und glücklich, ist es nicht selbstverständlich, dass ich nach Spuren Gottes in all dem Ausschau halte. Wenn ich das möchte, brauche ich eine Haltung, in der ich innehalte und still werde, meine Gedanken sortiere und vor Gott bringe, zugleich innerlich aufmerksam werde auf etwas, was sich mir erschließt, sich klärt, was hinter dem Vordergründigen erkennbar wird. Auch auf das, was mich staunen lässt, mit Freude, Dankbarkeit oder Ehrfurcht erfüllt. So etwas wie eine innere Ausrichtung auf Gott und seine Gegenwart. Um das in der Unruhe des Alltags zu können, brauche ich ein wenig Übung. In diesem Sinne ist dieses Tagebuch ein Übungsbuch. Jeder Tag ist darin nach einer gleichbleibenden Struktur gestaltet. Drei Fragen am Morgen leiten den Tag ein, vier Fragen am Abend beschließen ihn. Wenn ich mir jeden Tag zehn Minuten am Morgen und zehn Minuten am Abend Zeit nehme, um diesen Fragen nachzugehen und Notizen zu machen, entstehen Atempausen, Momente der Stille und Konzentration. In ihnen kann ich meine Gedanken zu den Fragen innerlich vor Gott bringen, suchen und wahrnehmen, ob ich in meinen alltäglichen Erfahrungen, Erlebnissen und Begegnungen etwas von Gott und seiner Gegenwart ahne. Das Schreiben in meinem Tagebuch verschafft mir eine Zeit, in der für diesen Moment auch alle Ansprüche des Alltags zur Ruhe kommen, die nur mir und Gott gehört. In diesem Sinne ist sie eine geschenkte, eine geheiligte Zeit.

## Rhythmus und Ritual

Die klösterliche Tradition des Christentums ist von Zeitrhythmen geprägt. Durch feste Gebetszeiten über den Tag verteilt ist dieser strukturiert, zugleich wird das Leben durch das Hören auf biblische Worte und

das Gebet immer wieder auf Gott hin ausgerichtet. Im Alltag kann ich diesen Gedanken aufnehmen, indem ich mir für die Beschäftigung mit dem Tagebuch morgens und abends jeweils eine Zeit reserviere, wenn meine Lebensgestaltung, Familienleben und Berufstätigkeit es zulassen. Einen Augenblick Ruhe, in dem ich mich zurückziehe und meinen Alltag unterbreche, Handy und Telefon vielleicht ausschalte, den PC herunterfahre und meine Familie oder die Menschen, mit denen ich zusammenlebe, bitte, mir die Zeit zu gönnen. Hilfreich kann es auch sein, dass ich mir einen Rahmen, ein Ritual für diese Zeit schaffe. Dazu können gehören:

- Ein fester Platz, an dem das Tagebuch bereit liegt, ein Stift daneben.
- Eine Kerze, die ich für diesen Moment anzünde. Und nach dem Schreiben auch wieder lösche, als Zeichen für die Kostbarkeit dieses Moments. Oder für die Präsenz Gottes.
- Ein Gebet. Hier zwei Vorschläge:

*Hier bin ich, Gott, vor dir. So wie ich bin –  
mit meiner Sehnsucht und Hoffnung, meiner Freude und Lebenslust.  
Aber auch mit meiner Traurigkeit und Wut,  
meinem Unvermögen und meiner Angst.  
Hilf mir, meine Gedanken zu sammeln und mich auszurichten auf dich.  
Hilf mir zu sehen, was du mir zeigen möchtest, zu hören,  
was du mir sagen möchtest, hilf mir zu spüren: du bist da. Amen*

*Du, Quelle des Lebens, ich öffne mich deiner Nähe.  
Lass deine Lebenskraft in mir fließen:  
Mein Atem, der mich trägt und weitet.  
Dein Licht, das in meiner Seele leuchtet.  
Lass Ruhe und Klarheit in mir wachsen. Darum bitte ich dich. Amen*

- Oder das Vaterunser:  
*Vater unser im Himmel  
Geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme. Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich, und die Kraft,  
und die Herrlichkeit, in Ewigkeit. Amen.*

- *Ein Lied, z.B. »Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht.« oder »Ausgang und Eingang, Anfang und Ende liegen bei dir, Herr, füll du uns die Hände.« (Noten und Melodien sind in zahlreichen Liederbüchern und im Internet zu finden.)*
- *Eine Segensgeste zum Abschluß, meine Hand auf dem Herzen, das Kreuzzeichen.*

Wie auch immer mein Ritual aussieht, es hilft mir zur Konzentration auf diesen Augenblick, verleiht dem Moment einen besonderen Wert, betont den Charakter der geschenkten Zeit. Und richtet mich auch ohne Worte innerlich aus auf das, wonach ich frage und suche.

## **Helle Tage – dunkle Tage**

Vielleicht gibt es Tage, an denen ich zu müde, erschöpft oder traurig bin, an denen ich keine Freude an dem Tagebuch und seinen Fragen habe. Dann kann ich es getrost liegen lassen, eine Schreibpause machen und in Ruhe abwarten, wann ich wieder etwas hineinschreiben möchte. Oder ich kann trotzdem an der Zeit am Morgen und am Abend festhalten und die Fragen versuchen zu bedenken. So wie es auch in der klösterlichen Tradition ist, in der die Gebetszeiten gefeiert werden, weil sie zum Tagesrhythmus dazu gehören. Rhythmus und Ritual sind dort unabhängig von der persönlichen Stimmung und dem je eigenen Befinden. Die Struktur, die die Gebetszeiten vorgeben, ermöglicht dann einen Halt, der nicht aus dem Menschen selbst erwachsen muss. Oder wie es in einer klösterlichen Lebensweisheit heisst: Hältst Du die Ordnung, hält die Ordnung Dich. Das Schreiben meines Tagebuchs durchzuhalten, auch an schweren Tagen, kann in diesem Sinne auch als eine spirituelle Übung erfahren werden, die mich durch schwierige Zeiten begleitet und ihren Wert gerade in ihnen entfaltet. Indem ich sie als Moment des Halts erfahre, als Hilfe dazu, mich nicht entmutigen zu lassen. Vielleicht sogar, indem sie mir ungeahnte und überraschende Erfahrungen mit der Präsenz Gottes in »Wüstenzeiten« und auf »Durststrecken« des Lebens eröffnet.

## **Sieben Fragen – drei am Morgen, vier am Abend**

Jeder Tag ist durch sieben Fragen strukturiert, drei am Morgen, vier am Abend. Diese Struktur ist angeregt durch die Tradition festgelegter Gebetsfragen, wie sie sich in der christlichen Tradition zum Beispiel bei Martin Luther im sogenannten »Vierfach gedrehten Kränzlein« findet.

Demgemäß kann ein Wort, ein Satz oder ein Gedanke in vier verschiedenen Hinsichten bedacht und meditiert werden: 1. Was lehrt mich der Gedanke? 2. Wofür lässt er mich vor Gott dankbar werden? 3. Welche kritischen Aspekte meines Lebens führt er mir vor Augen? 4. Welche Einladung zum Gebet geht von all dem aus? Im letzten dürfen und sollen diese Gedankenbewegungen dabei in jene Stille vor Gott führen, in der ein Mensch nichts mehr denken oder reden muss, sondern selbst zum Hörenden und Empfangenden wird.

Eine besondere Rolle spielen Gebetsfragen auch im »Gebet der liebenden Aufmerksamkeit« des Ignatius von Loyola, durch das die Erfahrungen des Tages am Abend als »betender Tagesrückblick« vor Gott gebracht werden. Auch in der Formulierung schöpfen die sieben Fragen des Tagebuchs aus diesen Traditionen. Sie rahmen den Tag am Morgen und am Abend. Darin drückt sich auch der Gedanke aus, dass ich den Tag morgens aus Gottes Hand entgegennehme und ihn abends an ihn zurückgebe.

## **Tag für Tag – 365 Lebensworte**

Auf jeder Tagebuchseite rahmen die Fragen zudem ein kurzes Wort aus der Bibel, aus der Fülle der spirituellen Tradition des Judentums und Christentums oder aus der Dichtung. Es steht in der »Mitte des Tages«. Wenn es mich anspricht, kann ich es mir merken und es bedenken. Es kann mich durch den Tag begleiten wie ein Leitwort, es kann mich trösten, stärken, herausfordern, ärgern, mich innerlich in die Weite führen und auf Gottes Präsenz »in allen Dingen« aufmerksam werden lassen.

## **Alltage – Sonntage**

Mit dem Tagebuch kann ich zu jeder Zeit im Jahr beginnen, es enthält kein Kalendarium. Jede Tagebuchseite hat aber Platz für das jeweilige Datum, so dass ich frei bin in der Wahl des Anfangstages. Ich kann auch Tage auslassen, wenn ich einfach keine Zeit und Ruhe finde. Alle Tage sind gleich gestaltet, aber diesem Tagebuch liegen kleine Sticker bei, mit denen ich mir die Sonntage markieren kann. Das mag mich daran erinnern, dass dieser Tag mir Freiheit zur Ruhe schenkt und zu einem anderen Blick auf das Leben. Unter Umständen aber entspricht diese Bedeutung des Sonntags gar nicht meinem eigenen Wochenrhythmus, z.B. wenn ich häufig oder gar immer auch an Sonntagen arbeiten muss. Vielleicht liegt im Markieren des Sonntags dennoch die hilfreiche Erinnerung daran, dass für mein Leben ein regelmäßiger Rhythmus mit Ab-

wechslung von Arbeit und Ruhe lebensförderlich ist. Dass ein Ruhetag im Wochenrhythmus einer guten, schöpfungsgemäßen Ordnung des Lebens entspricht. Durch die Flexibilität der Sticker gibt es auch die Möglichkeit, den jeweils eigenen Ruhe-Tag als »Sonntag« zu kennzeichnen. Am Sonntag kann ich mir zusätzlich zu den Fragen auf der Tagebuchseite eine »Sonntagsfrage« stellen: Z.B. Wonach sehne ich mich gerade? Wächst etwas Neues auf in meinem Leben, kommt etwas zu seinem Ende? Wie kann ich diesen Tag heiligen?

## Alltage – Feier- und Festtage

Da das Tagebuch kein Kalendarium enthält, sind auch keine Feier- und Festtage eingetragen. Wie für die Sonntage gibt es auch für die Feier- und Festtage, die persönlichen wie auch die kirchlichen, Sticker auf dem beiliegenden Bogen. Ich kann mir meinen Geburtstag oder Hochzeitstag genauso damit markieren wie Ostern, Pfingsten, Weihnachten oder andere Feste. Und weil ich jeden Feier- oder Festtag in jedem Jahr auch auf unterschiedliche Weise erlebe, kann ich jeweils die Frage bedenken: Was bedeutet dieses Fest heute für mich?

## Mein spirituelles Tagebuch

Vor mir liegt ein Buch, das mein eigenes werden soll. Durch meine Eintragungen, meine Worte und Gedanken. Deshalb gibt es nur so wenige Vorgaben, um genügend Raum für das Eigene zu lassen; trotzdem bietet das Buch eine erkennbare Struktur der Tage, die mir Halt gibt und meine Gedanken lenkt, mir hilft, zur Ruhe zu kommen. Es gibt mir die Möglichkeit, mich zu konzentrieren und zu fokussieren, wenn meine Gedanken kreisen. Und das, was ich erlebe, erfahre, denke, fühle in Momenten geschenkter Zeit, achtsam und gesammelt vor Gott zu bringen. In der Hoffnung, dass mir darin an dem einen oder anderen Tag auch die Sehnsucht erfüllt wird, dass ich etwas von Gottes Präsenz ahne, er *meine Füße auf weiten Raum stellt* (Psalm 31,9) und *mich dabei von allen Seiten umgibt* (Psalm 139, 5). Und zuguterletzt: Es kann auch geschehen, dass sich diese Sehnsucht im Rückblick erfüllt, wenn ich auf ein Jahr zurückschaue, das Tagebuch, meine Eintragungen vielleicht noch einmal lese. Vielleicht zeigt sich, dass im Blick zurück für mich die Spuren göttlicher Gegenwart in meinem alltäglichen Erleben aufscheinen, ich etwas von der Ewigkeit in der Zeit ahne. Und vielleicht sagen kann, dass dieses Jahr wie alle *meine Zeit in Gottes Händen steht*. (Psalm 31,16)

TAG

Am Morgen

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

.....

An der Dankbarkeit gewinne ich das rechte Verhältnis  
zu meiner Vergangenheit, in ihr wird das Vergangene  
fruchtbar für die Gegenwart. (Dietrich Bonhoeffer)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

.....

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

.....

Beten ist Atemholen aus Gott;  
beten heißt sich Gott anvertrauen.

(Dietrich Bonhoeffer)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Am Morgen

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Das Beten hilft uns sehr  
und macht einem ein fröhliches Herz.

(Martin Luther)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Das Leben ist ein Geheimnis, das gelebt,  
und kein Problem, das gelöst werden muss.

(Tony Hawks)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Das Wunderbarste an den Wundern ist,  
dass sie manchmal wirklich geschehen.

(Gilbert Keith Chesterton)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Denn Gott, der überall ist, kann nicht nicht  
gefunden werden, wenn er nur recht gesucht wird.

(Nikolaus von Kues)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Der heutige Tag ist lang genug,  
um Gott zu finden oder zu verlieren.

(Dietrich Bonhoeffer)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Die Gottheit ist ein Brunn, aus ihr kommt alles her  
und läuft auch wieder hin.

(Angelus Silesius)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Die Seele nährt sich von dem,  
an dem sie sich freut.

(Augustinus)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Du bist mein Helfer, und unter dem Schatten  
deiner Flügel frohlocke ich.

(Psalm 63,8)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

TAG

Am Morgen

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

.....

Durch das Gebet öffnen wir die Augen unserer Seele.  
(Franz von Sales)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

.....

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Einen Engel erkennen wir meist erst,  
wenn er wieder gegangen ist.

(Jüdisches Sprichwort)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Es gibt nur zwei Arten zu leben.  
Entweder so als wäre nichts ein Wunder  
oder so als wäre alles ein Wunder. (Albert Einstein)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht  
der Klärung, der Reinigung, der Sammlung  
auf das Wesentliche. (Dietrich Bonhoeffer)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Am Morgen

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Geborgenheit im Letzten  
gibt Gelassenheit im Vorletzten.

(Romano Guardini)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Gott sucht dich in allen Dingen.

(Johannes Tauler)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Gott hat ein Abbild des Guten,  
das er selbst ist, in dich eingepägt.

(Gregor von Nyssa)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Gott ist höher und tiefer als alle Erkenntnis;  
nur die Liebe erreicht ihn.

(Gertrud die Große)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Gott ist so groß, dass er es wohl wert ist,  
ihn ein ganzes Leben lang zu suchen.

(Theresa von Ávila)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

**Gott träumt uns, auch heute.**

(Dorothee Sölle)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

.....

Gott, erhöre mein Gebet,  
vernimm die Rede meines Mundes.

(Psalm 54,4)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Ich bin gekommen,  
dass sie das Leben haben und volle Genüge.  
(Johannes 10,10)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

In der Liebe sein heißt nichts anderes,  
als in der Wahrheit Gottes sein.

(Dietrich Bonhoeffer)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Es ist nicht auszudenken, was Gott aus den  
Bruchstücken unseres Lebens machen kann, wenn wir  
sie ihm ganz überlassen. (Blaise Pascal)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Am Morgen

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

.....

Lass mich am Morgen hören deine Gnade;  
denn ich hoffe auf dich.

(Psalm 143,8)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

.....

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

**Festige dein Herz und wanke nicht und  
lass dich nicht erschüttern in der Zeit der Not.**

(Jesus Sirach 2,2)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Manchmal ist es das Vernünftigste,  
einfach herrlich verrückt zu sein.

(Hape Kerkeling)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Nichts Schöneres unter der Sonne  
als unter der Sonne zu sein ...

(Ingeborg Bachmann)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend

Am Morgen

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Gott, du leuchtest in meiner Seele  
wie die Sonne auf dem Golde.

(Mechthild von Magdeburg)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich  
Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich  
Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Abend

Worauf freue ich mich heute? Was macht mir Sorgen oder Angst?

.....

.....

.....

.....

Was könnte mich heute stärken, mir helfen?

.....

.....

.....

.....

Worum möchte ich Gott für heute bitten?

.....

.....

.....

.....

Sei, wie für alle anderen, auch für dich selbst da.

(Bernhard von Clairvaux)

Was hat mich heute froh gemacht, wofür möchte ich Gott danken?

.....

.....

.....

.....

Was hat mich traurig gemacht, wütend oder ängstlich, was möchte ich Gott klagen?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Begegnung, in dem/der ich Gottes Nähe gespürt habe?

.....

.....

.....

.....

Was bleibt von diesem Tag?

.....

.....

.....

.....

Am Morgen

Am Abend