

Kirche im hr

15.07.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ute Klewitz,

Pastoralreferentin, Mentorin für Lehramtsstudierende mit dem Fach Katholische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz

Schreiben gibt Klarheit

„Ein Tagebuch hilft, die Gedanken zu klären.“ Das ist ein Gedanke von Barack Obama. In einem Interview mit dem Time Magazine hat er 2012 über das Tagebuchschreiben gesagt: „In meinem Leben war das Schreiben eine wichtige Übung, um Klarheit zu gewinnen, was ich glaube, was ich sehe, was mir wichtig ist, was meine tiefsten Werte sind.“ (*„In my life, writing has been an important exercise to clarify what I believe, what I see, what I care about, what my deepest values are.“*)

Gedanken sortieren und den Kopf aufräumen

Das eigene Leben immer mal wieder aufschreiben, das machen auch viele der Studierenden, die ich als Seelsorgerin durch das Studium begleite. Sie schreiben Tagebuch oder führen einfach ein kurzes Journal. Das erleben die Studierenden als großen Vorteil. Es ist fast ein wenig wie den Kopf aufräumen. Die Gedanken sortieren sich.

Den Weg zu mir selber und vielleicht auch zu Gott

In dieser so anderen Corona-Zeit habe ich den Studierenden kleine Päckchen gepackt und geschickt. Inhalt der Päckchen: ein Tagebuch und die „Perlen des

Glaubens“. Das ist ein Armband aus Perlen und jede Perle steht für einen Gedanken, eine Frage, ein Gebet. Das Perlenarmband symbolisiert den eigenen Lebensweg. Den Weg zu sich selber und auch vielleicht zu Gott. Und darüber schreiben die Studierenden. Sie erstellen ein Journal ihres Lebens. Oft schreiben sie abends das, was sie am Tag erlebt haben auf.

Manchmal breche ich mitten im Satz ab und lasse es ruhen

Mit den Worten einer Studentin: *„Das ist super persönlich. Im Moment bin ich alleine. Viel geschieht. So kann ich meine Lebenssituation den Blick nehmen. Da sind so viele in letzter Zeit gestorben. Nicht an Corona. Einfach gestorben – alt und auch jung. Und dann schreibe ich ... breche mitten im Satz ab. Lasse das, was ich geschrieben hab, auch mal ruhen. Und dann an einem anderen Abend sehe ich das Perlenarmband und bearbeite mein Journal weiter. Manchmal, da schreibe ich auch über Gott.“* So erzählt es die Studentin.

Schreiben hilft mir, zu mir selbst zu finden

Ich merke dabei: Schreiben hilft wirklich, die Gedanken zu klären. Es hilft, zu sich selbst zu finden. Und manchmal sogar zu Gott.