Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 09.02.2026 floatend Uhr | Christiane Mussinghoff

Journaling für die Seele

Yeah, ich hab jetzt was mit Oprah Winfrey und Carolin Kebekus gemeinsam! Ich versuche es mal mit Journaling. Ich hab also einen Kalender, wo ich auch Notizen machen kann. Ich schreibe quasi Tagebuch. Wahrscheinlich bin ich noch lange nicht so professionell wie Oprah und Carolin, aber es macht mir Spaß: Ich schreibe mit der Hand und verziere die Seiten. Manchmal finde ich ne Überschrift über meinen Tag und manchmal fällt mir nix ein außer ein paar Fragen.
Alles analog. So richtig mit schönen Stiften und eigenen Gedanken und Ideen. Das geht irgendwie komplett durch und durch. Durch mein Hirn, aber eben auch durch meinen Körper, durch die Hand und endlich in den Stift.
Die Psalmen sind vielleicht auch so entstanden. Die sind eine uralte Sammlung von Gebeten, Liedern und Gedichten in der Bibel. Die Psalmen sind auch wie ein Tagebuch. Vor bald 3.000 Jahren haben Menschen ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen mit Gott aufgeschrieben. Es gibt 150 davon, und jeder Psalm ist wie ein kleines Kunstwerk.
Wenn ich mich abends vor meine Seite hinsetze, schreibe und male, dann komme ich wie von selbst auch mit Gott ins Gespräch. Es sind meine kleinen Psalmen, die mich seltsamerweise wie mit so ner unsichtbaren Hand führen – obwohl ich ja selber schreibe. Als wäre da jemand, der mit mir schreibt.
Christiane Mussinghoff, Coesfeld