



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 | 15.08.2014 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

30 Tage Beten

Seit 3 Wochen schreibe ich nun schon jeden Tag in dieses Buch. Als mein Projekt - "30 Tage Schreiben". Jeden Tag. Nur ein paar Minuten.

Was ich schreibe? Nun, jeden Tag beschäftige ich mich mit einer bestimmten Frage, die innerhalb des Projektes vorgegeben wird:

Wie würden mich andere Menschen beschreiben?

Was sind die Themen in meinem Leben, die mich momentan beschäftigen?

Wie sieht für mich ein perfekter Tag aus?

Und was sind meine Ziele? Was hindert mich daran sie zu erreichen? Oder was muss ich tun um sie zu verwirklichen?

Am Ende dieser 30 Tage soll ich meine Gedanken etwas "sortiert" haben und vielleicht gewinne ich sogar die ein oder andere Erkenntnis. Denn häufig werden die Dinge klarer, wenn wir sie konkret formulieren, aussprechen oder eben mal niederschreiben. Ich bin gespannt, ob es was bringt. Das Schreiben selbst macht mir jedenfalls Spaß und ich freue mich jeden Tag auf die paar Minuten "innere Einkehr".

Deshalb war ich zuerst etwas traurig, als ich an das Ende des Projektes dachte. Aber dann kam mir eine Idee: Warum führe ich das Projekt nicht weiter, nur in einer etwas anderen Form? Wie wäre es beispielsweise mit "30 Tage Beten"?

Auch beim Beten richte ich meinen Blick nach innen, besinne mich, komme zur Ruhe. Ich kann meine Gedanken ordnen, das Erlebte des Tages noch einmal Revue passieren lassen, meine Sorgen, Ängste oder auch Freuden aussprechen. In Worte fassen.

Und im Gegensatz zum Schreiben habe ich beim Beten das Gefühl, dass mir jemand zuhört.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf

Copyright Vorschaubild: JamesDeMers Pixabay