

Tabea, Rebecca und Christina Becker

# BIBLE *Art* JOURNALING

KREATIVE BIBELSEITEN GESTALTEN - SO GEHT'S

SCM

## INHALT

Bible Art Journaling – Was ist das eigentlich? . . . . .	9
Wie alles begann . . . . .	12
Sinn und Ziel . . . . .	14
Erlebnisse und Erfahrungen . . . . .	16
Material & Technik . . . . .	23
Bible Art Journaling praktisch . . . . .	30
Schritt für Schritt	
Rebecca: Kalligrafie & Handlettering . . . . .	36
Christina: Eine Seite im Vintage-Stil . . . . .	39
Tabea: Arbeiten mit günstigen Materialien . . . . .	42
Ideen für einzelne Bibelseiten	
Karte . . . . .	46
Geschenkanhänger („Tag“) anstatt Karte . . . . .	47
Bible Art Journaling in der Gruppe . . . . .	49
Bible Art Journaling to go . . . . .	60
Galerie . . . . .	62
Nützliches . . . . .	68

## VORWORT

Herzlich willkommen beim Bible Art Journaling! Wir freuen uns, dass du mit uns auf kreative Entdeckungsreise durch die Bibel gehst, und wir möchten dir mit diesem Buch alle Informationen an die Hand geben, die du für deinen Start brauchst.

Wir, das sind Tabea, Rebecca und Christina: Mutter, Schwiegermutter – Tochter, Schwägerin – Schwiegertochter, Schwägerin, und wir bilden den weiblichen Part unserer Familie. Zur anderen Hälfte gehören vier Männer, die uns tatsächlich alle unterstützen.

Im Herbst 2014 begann unser „Bible Art Journaling“-Abenteuer und bis heute hat es für uns nicht an Faszination verloren und es begeistert uns noch immer. Mehr denn je lieben wir unsere Bibel, das Wort Gottes, und wir lieben Jesus.

Beim Bible Art Journaling versuchen wir, die Bibelseiten so zu gestalten, dass wir sie SCHÖN und ansprechend finden. Das schwarze Buch mit diesen vielen Tausenden von Buchstaben verliert seine Trockenheit und Farblosigkeit. Es wird bunt und interessant für unsere Augen und macht jeden neugierig, der das Buch der Bücher in seinen Händen hält und darin blättert.

Im Laufe der letzten Monate sind immer mehr Menschen auf unsere kreativen Bibelseiten und unsere Treffen aufmerksam geworden. Das Interesse ist groß, es gibt viele Fragen und immer mehr begeisterte Nachahmer. Deshalb haltet ihr nun auch dieses Buch in der Hand. Es wird viele eurer Fragen beantworten. Gleichzeitig soll es euch inspirieren, anleiten und konkret zeigen, wie ihr einsteigen und eure eigenen Erfahrungen damit machen könnt.

Der Kontakt zu anderen Journalern auf einer persönlichen Ebene ist uns wichtig, deshalb haben wir beschlossen, euch auch im Buch zu duzen. So, als wärt ihr Gast bei einem unserer Treffen. Wir wünschen uns, dass die Bibel mehr gelesen und erlebt wird, in unseren Alltagserfahrungen eine Rolle spielt und dass das Bible Art Journaling dazu einen Beitrag leistet. Wir beten, dass dieses Buch jeden Leser zum Journaln inspiriert.

Habt Freude beim Lesen  
und Betrachten,  
beim Ausprobieren.

*Blessings,*



Tabea, Rebecca & Christina

I can do everything  
**THROUGH**  
**HIM**  
**WHO GIVES ME**  
**STRENGTH**

PHILIPPIANS 4:13  
 I can do all things through him who strengthens me.  
 I have learned the secret of being content in any and every situation. I have learned how to be brought low and I know how to abound in any and every situation. I have learned the secret of facing plenty and hunger, abundance and need. I have learned the secret of being content in any and every situation. I have learned the secret of facing plenty and hunger, abundance and need. I have learned the secret of facing plenty and hunger, abundance and need.

dein eigener Zeuge. Deine  
 nicht glaubwürdig!«  
 Jesus antwortete: »Was ich über  
 mich gesagt habe, ist wahr, auch wenn  
 ich dann für mich selbst spreche. Denn  
 ich weiß, wo ich herkomme und wo  
 hingehle, während ihr das nicht von mir  
 wisst. 19 Ihr verurteilt mich nach  
 menschlichen Maßstäben, ich dagegen  
 verurteile niemanden. 20 Wenn ich euch  
 aber verurteilen würde, wäre mein Ur-  
 teil wahr, denn ich handle nicht allein.  
 Der Vater, der mich gesandt hat, mit  
 mir. 21 Er eigene Gesetz sagt: Wenn  
 zwei Personen etwas übereinstimmend  
 bezeugen, gut ihre Aussage als Tatsa-  
 che.\* Ich bin der eine Zeuge, und  
 mein Vater, der mich gesandt hat, ist  
 der andere.«  
 19 »Wo ist denn dein Vater?«, fragten  
 sie. Jesus antwortete: »Da ihr nicht  
 wisst, wer ich bin, wisst ihr auch nicht,  
 wer mein Vater ist. Würdet ihr mich  
 kennen, dann würdet ihr auch meinen  
 Vater kennen.« 20 Dies sagte er, als er in  
 dem Bereich des Tempels lehrte, der als  
 Schatzkammer bezeichnet wird. Aber  
 er wurde nicht verhaftet, weil seine  
 Jünger nicht gekommen war.

**MEMORIES**  
**MY GOD WILL PROVIDE FOR ANY**  
**AND ALL**

25 »Wer bist du denn?«, fragten sie.  
 Jesus antwortete: »Ich bin der, als der  
 ich mich in die Welt bezeichnen habe.\* 26 Ich  
 hätte noch viele zu sagen  
 und viele zu verurteilen, aber ich sage  
 der Welt nur das, was ich von dem ge-  
 hört habe, der mich gesandt hat, und er  
 sagt die Wahrheit.« 27 Doch sie begrif-  
 fen nicht immer nicht, dass er mit ihnen  
 über seine Vater sprach.  
 28 Also sagte Jesus: Wenn ihr den  
 Menschensohn am Kreuz erhöht habt,  
 werdet ihr erkennen, dass ich es bin und  
 dass ich nichts von mir selbst aus tue,  
 sondern das sage, was der Vater mich  
 gelehrt hat. Der, der mich gesandt  
 hat, ist mit mir – er hat mich nicht ver-  
 lassen. Denn ich tue immer, was ihm  
 gefällt.« 30 Als er das alles gesagt hatte,  
 glaubten viele an ihn.

**Jesus und Abraham**  
 31 Jesus sagte zu den Menschen\*, die  
 nun an ihn glaubten. »Wenn ihr euch  
 nach meinen Worten richtet, seid ihr  
 wirklich meine Jünger. 32 Ihr werdet die

# BIBLE Art

## JOURNALING

### WAS IST DAS EIGENTLICH?

euch: Jeder, der sündigt, ist ein Sklave der Sünde. <sup>35</sup>Ein Sklave ist kein Familienmitglied; ein Sohn dagegen gehört für immer zur Familie. <sup>36</sup>Nur dann, wenn der Sohn euch frei macht, seid ihr wirklich frei. <sup>37</sup>Ich weiß, dass ihr Nachkommen Abrahams seid, aber ihr werdet trotzdem nicht meine Botschaft in euren Herzen annehmen Platz hat. <sup>38</sup>Ich erzähle euch von dem, was ich bei meinem Vater gesehen habe. So folgt auch ihr dem Rat eures Vaters und tut, was ihr gehört.

<sup>39</sup>»Unser Vater ist Abraham.« Er antwortete: »Nein.« Erwiderte Jesus: »Ihr Kinder Abrahams wärt, würdet ihr nicht nach seinem Vorbild handeln. Ich habe euch die Wahrheit gesagt: Wenn jemand meinem von Gott gehört hat, sucht, mich zu töten. So etwas hatte Abraham nie getan. <sup>41</sup>Nein, wenn ich so handelt, gehorcht ihr nicht dem wahren Vater.« Sie entgegneten: »Jedenfalls sind nicht wir! Unser einziger Vater ist Gott.« <sup>42</sup>Jesus sagte zu ihnen: »Euer Vater wäre, würdet ihr mich nicht lieben, weil ich von Gott zu euch gekommen bin. Ich bin nicht hier, weil ich selbst so wollte, sondern weil der Vater sandt. <sup>43</sup>Warum versteht ihr nicht, was ich sage? Weil ihr gar nicht fähig seid, mein Wort zu hören. <sup>44</sup>Ihr habt den Teufel zum Vater: Ihr tut mit Vorliebe

er tut. Er war ein Mörder und hat mich gehasst. In ihm ist die Wahrheit. Wenn er lügt, entweicht die Wahrheit aus seinem Wesen, denn er ist der Vater der Lüge. <sup>46</sup>Wer von euch kann mir zu Recht eine Sünde vorwerfen? Und wenn ich euch aber die Wahrheit sage, warum glaubt ihr mir dann nicht? <sup>47</sup>Wer Gott zum Vater hat, der hört Gottes Worte. Dass ihr nicht darauf achtet, dass ihr nicht Gottes Kinder seid, ist mir ein Beweis, dass ihr nicht Gottes Kinder seid. <sup>48</sup>Der Teufel! Haben wir nicht immer gesagt, dass du von einem Dämon besessen bist?«

<sup>49</sup>Jesus sagte: »Ich habe keine Sünde in mir. Ich gebe meinem Vater die Ehre – ihr aber beleidigt mich. <sup>50</sup>Ich will mir nicht selbst die Ehre geben, mein Vater will das tun. <sup>51</sup>Ich werde der Richter sein. <sup>52</sup>Ich verurteile euch: Wenn jemand meinem Wort gehorcht, wird er niemals sterben.«

Die Leute sagten: »Jetzt wissen wir, dass du von einem Dämon besessen bist. Sogar Abraham und die Propheten sind gestorben, und du behauptest, du wirst nicht sterben! <sup>53</sup>Bist du vielleicht größer als unser Vater Abraham, der doch gestorben ist? Bist du etwa größer als die Propheten, die gestorben sind? Für wen hältst du dich?«

Jesus antwortete: »Wenn ich mich selbst rühme, ist das ohne Bedeutung. Doch es ist mein Vater, der mich ehrt. Ihr behauptet: »Er ist unser Gott«,

**BIBLE** = das Wort Gottes als Grundlage

**Art** = Kunst, gestalterische, visualisierende Auseinandersetzung

**JOURNALING** = eine Form des Tagebuchführens

#### BIBLE ART JOURNALING

ist ein kreatives Bibelstudium,

für dich ganz persönlich und privat

oder in Gemeinschaft,

aktiv und interaktiv.

#### BIBLE ART JOURNALING

ist eine Herausforderung,

sich mit dem Wort Gottes, der Bibel,

kreativ auseinanderzusetzen.

#### BIBLE ART JOURNALING

sprengt deine bisherigen Vorstellungen

von Bibellesen und Bibelstudium

und eröffnet dir neue Möglichkeiten,

das Wort Gottes kennenzulernen.

## DIE BIBEL

Das geschriebene Wort Gottes ist uns wertvoll. Es ist ein Schatz, wir ziehen Kraft daraus und lassen uns Rat von ihm geben. Gottes Wort ist wie eine Lampe, wie Licht. Es ist die Wahrheit, es ist lebendig und scharf. Das Wort ist wirksam und es ist Leben, es ist wie ein Samen, der ausgesät wird und Frucht bringt. Die Bibel begleitet uns und wir lieben es, immer wieder Neues in ihr zu entdecken. Mit dieser Begeisterung möchten wir gern andere anstecken.

*Das Wort Gottes ist lebendig und wirksam. Es ist schärfer als das schärfste Schwert und durchdringt unsere innersten Gedanken und Wünsche. Es deckt auf, wer wir wirklich sind, und macht unser Herz vor Gott offenbar. Hebräer 4,12*

*Heilige sie durch die Wahrheit! Dein Wort ist Wahrheit. Johannes 17,17 (ELB)*

*Ich will mich an deinen Ordnungen freuen und dein Wort nicht vergessen.  
Dein Wort ist eine Leuchte für meinen Fuß und ein Licht auf meinem Weg. Psalm 119,16.105*

*Ihr forscht in der Schrift, weil ihr glaubt, dass sie euch das ewige Leben geben kann.  
Doch die Schrift verweist auf mich! Johannes 5,39*

*Das Gleichnis hat folgende Bedeutung:  
Die Samenkörner sind Gottes Botschaft. Lukas 8,11*

## DAS WORT „ART“

„Art“ oder „Kunst“ fassen wir sehr weit. Wir verstehen darunter einfach die Möglichkeit, mit Farben und Formen zu kreieren und kreativ zu werden. Mit Stiften, Zeichnungen und diversen Hilfsmitteln Stimmungen, Gedanken und Gefühle darzustellen.

Wir sind keinesfalls Künstler im herkömmlichen Sinne, aber wir sind so mutig, unsere persönliche Art und Weise des Kreativseins hier zu zeigen. Wir stellen unsere Projekte in unseren Bibeln vor, ohne einen besonderen künstlerischen Anspruch zu verfolgen. Das ist unsere Art, uns auszudrücken und wir machen jedem Mut, seine eigene Ausdrucksform zu finden. Wir glauben, dass in diesem Sinne in jedem Menschen ein „Künstler“ steckt, der Ideen hat und sich mitteilen kann.

Das Wort leitet sich von „Journal“ ab, einem Begriff, den man aus dem Französischen kennt und der ein Notizbuch bzw. Tagebuch beschreibt. Davon abgeleitet steht „journal/Journaling“ für eine kunstvolle bzw. kreative Form des Tagebuchschreibens. Wir benutzen den Begriff für das kreative Gestalten in der Journaling-Bibel. In gewisser Weise machen wir so aus unserer Bibel ein Tagebuch. Es ist kein Tagebuch, in das man täglich oder regelmäßig hineinschreiben oder -malen muss.

Prinzipiell gibt es keine Regeln für das Journaln und das Wort „Kunst/Art“ soll dir keine Angst machen. Erlaubt ist, was gefällt. Man muss kein Künstler sein, um mit dem Bible Art Journaling anzufangen.

Es braucht aber möglicherweise eine Portion Mut deinerseits. Manche haben Sorge, nicht respektvoll mit der Bibel umzugehen, sie quasi „zu entweihen“, wenn sie hineinmalen. Das haben wir so oder ähnlich aus Gesprächen erfahren.

Wir wünschen uns, dass du diese Angst verlierst, denn Gottes Wort verliert weder an Gültigkeit, noch an Wahrheit, noch an Wirksamkeit, noch an Kraft, wenn hineingemalt und -geklebt wird, oder wenn mal ein Tropfen Farbe danebengeht. Es ist nicht an Papier gebunden.

Also fühl dich frei und lass dich inspirieren.

*Zum Journaln benutzen wir eine Extra-Bibel.  
Zusätzlich haben wir noch eine Bibel in Gebrauch,  
in der wir einfach lesen und studieren.*

Journaln heißt, intuitiv kreativ tätig zu sein. Es geht nicht darum, den Bibelvers perfekt darzustellen, sondern beim Kreativsein Gott nahezukommen. Während beim Arbeiten und Malen das Bild auf der Bibelseite entsteht, kannst du gleichzeitig das Wort an dir wirken lassen.

Im Laufe der Zeit entsteht in deiner Journaling-Bibel eine Sammlung von Erinnerungen, Erlebnissen und Erfahrungen, welche nicht auf einem Stapel Notizen verloren gehen, sondern du kannst auch später noch schnell darauf zurückgreifen.

All das kannst du selbst erfahren und ausprobieren, wenn du mit dem Bible Art Journaling beginnst – und dazu möchten wir dich ermutigen!

- IN DEINER JOURNALING-BIBEL**
- darfst du DU sein
  - hast du Gemeinschaft mit Gott
  - darfst du deine Grenzen durchbrechen
  - kannst du deine Kreativität wachsen lassen
  - wirst du herausgefordert werden
  - darfst du dich ermutigen lassen
  - darfst du Fehler machen
  - kannst du ausprobieren
  - kannst du zur Ruhe kommen und abschalten

# WIE ALLES

# begann

## Jesus, das Licht der Welt

<sup>12</sup>Jesus sagte zu den Leuten: »Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, braucht nicht im Dunkeln umherzuirren, denn er wird das Licht haben, das zum Leben führt.«

<sup>13</sup>Die Pharisäer erwiderten: »Du bist dein eigener Zeuge. Deine Worte sind nicht glaubwürdig.«

<sup>14</sup>Jesus antwortete ihnen: »Ich bin nicht der Zeuge, den ich damit für mich selbst bezeuge. Ich weiß, wo ich herkomme und wohin ich gehe, während ihr das nicht wisst.«

<sup>15</sup>Ihr verurteilt mich nach menschlichen Maßstäben, ich dagegen verurteile niemanden. <sup>16</sup>Wenn ich euch verurteile, wäre mein Urteil wahr, denn ich handle nicht allein –

## T A B E A

Im Sommer 2014 entdeckte ich im Internet eine Bible-Journaling-Gruppe, die gerade in den USA gegründet worden war. Ich war fasziniert von der direkten Art, in der die Bibel mit Farbe, Formen und Material kunstvoll und auch liebevoll gestaltet wurde. Die Fotos dieser Bibelseiten und auch die neuen Erfahrungen, von denen die Journaler berichteten, sprachen mich sehr an.

Was ich entdeckte, hat mich begeistert, berührt und neugierig gemacht.

Die Entwicklung habe ich zwei Wochen lang beobachtet und währenddessen bereits angefangen, eine Seite in meiner „normalen“ Bibel zu gestalten. Das Prinzip des Art Journalings kannte ich bereits und praktizierte es in einem Jahreskalender und auch in selbst gebundenen Büchern. Das Journaln direkt in der Bibel war mir jedoch völlig neu. Ich war hier auf etwas gestoßen, das mir einen ganz neuen Weg erschloss, das Wort Gottes zu entdecken und einen neuen Zugang zur Bibel zu finden. Dass einzelne Bibelverse herausgeschrieben und mit Farbe gestaltet wurden, das kannte ich bereits, aber die Tatsache, dass dort direkt in die Bibel gemalt und geschrieben wurde, in einer solch freien Art und Weise, hatte mich zu tiefst fasziniert und berührt.

dem Bereich des Tempels lehrte, der als Schatzkammer bezeichnet wird. Aber er wurde nicht verhaftet, weil seine Zeit noch nicht gekommen war.

## Jesus und Abraham

<sup>31</sup>Jesus sagte zu den Menschen\*, die nun an ihn glaubten: »Wenn ihr euch nach meinen Worten richtet, seid ihr wirklich meine Jünger. <sup>32</sup>Ihr werdet die





Mein Anfang war dennoch sehr holprig. Meine eigenen Seiten gefielen mir nicht sehr gut, aber trotzdem blieb ich dran, weil ich unbedingt entdecken wollte, ob mehr dahintersteckt. Kurz entschlossen bestellte ich drei englische Journaling-Bibeln. Ich wollte gerne meine Tochter und meine Schwiegertochter dafür gewinnen und eine Gruppe starten, obwohl es dafür auch in Amerika gar kein Vorbild gab. Wir verabredeten uns. Ich sammelte alles Material und Papier zusammen, deckte und dekorierte den Tisch, bereitete einen Snack vor und ein tolles farbiges Getränk sollte auch für uns bereitstehen. Ich hatte mir außerdem vorgenommen, das Ganze auch fotografisch festzuhalten.

Eigentlich hatten wir keinen Plan, nicht zum Ablauf und auch nicht zum Thema oder Sinn und Ziel unseres Treffens. Wir suchten aus dem Bibelleseplan eine Stelle aus den Psalmen, lasen sie auf Deutsch und Englisch und fingen an zu malen, zu schreiben und zu kleben, bis die ganze Seite in unseren Bibeln sehr bunt war. Wir merkten schnell, wie gut uns das tat. Es machte uns viel Spaß, wir hatten gemeinsam eine tolle Zeit, unterhielten uns über das Bibelwort, darüber, welche Farben dazu passen könnten oder mit welchem Material und Symbolen wir einzelne Passagen hervorheben könnten. Von da an entwickelte jede von uns ihren eigenen Stil des Journals stetig weiter. Das passierte einerseits zu Hause in persönlichen Andachtszeiten, vor allem jedoch bei Treffen mit anderen Journalern.

Ja, es gab auch Momente, in denen ich dachte, dass dies ja doch nur ein zusätzlicher Termin sei, der uns Zeit frisst und am Ende wenig bringt. Doch dann merkte ich, dass es mir immer wieder neu Freude machte, eine Seite zu journaln und in der Bibel Gott zu begegnen. Also blieb ich dran. Und ich durfte entdecken, dass sich nach und nach immer mehr Leute fürs Bible Art Journaling interessierten und von unserer Begeisterung anstecken ließen.



# SINN UND

# Ziel

DAS WORT GOTTES

SOLL GELESEN, GEGLAUBT

UND ERLEBT WERDEN.

Es soll in Erinnerung bleiben und im Herzen verankert werden. Es soll durch die Kreativität neu entdeckt werden. Das alles wird durchs Bible Art Journaling unterstützt. Es ist ein „Mittel zum Zweck“.

Für alle, die sich zum ersten Mal mit dem Inhalt der Bibel beschäftigen möchten, bietet Bible Art Journaling einen leichten und spielerischen Einstieg.

Durch das Journaling entsteht mit der Zeit ein „Schatz“ an Erinnerungen und Erkenntnissen. Mit jeder Seite, die du in deiner Bibel gestaltest, wächst er. Wenn du später durch deine Bibel blätterst, entdeckst du, wie du dich entwickelst, wo du dazugelernt hast und was dir wichtig geworden ist.

Das Hauptaugenmerk liegt beim Bible Art Journaling auf der Begegnung und der Auseinandersetzung mit dem Wort Gottes durch das kreative Gestalten. Dabei macht man schnell die Erfahrung, dass diese Begegnung unabhängig von Theologie oder Auslegungen funktioniert. Deswegen ist sie auch über die Grenzen von Konfessionen und unterschiedlichen Glaubensrichtungen möglich. Die Worte der Bibel, das lebendige Wort, kommt nie leer zurück.

*So ist es auch mit meinem Wort, das aus meinem Mund kommt.*

*Es wird nicht ohne Frucht zurückkommen, sondern es tut,*

*was ich will und richtet aus, wofür ich es gesandt habe. Jesaja 55,11*

Durch den Heiligen Geist kann es enorme Auswirkungen auf unser Leben haben. Wir ermutigen jeden Journaler, dafür offen zu sein. Wenn du dich mit Gottes Wort beschäftigst, kann es dich verändern. Du bekommst dadurch neue Ideen, wie du dein Leben sinnvoll und gut gestalten kannst, vielleicht ziehst du Nutzen daraus für dich und deine aktuelle Lebenssituation. Es kann dir Hoffnung geben in hoffnungslosen Situationen. Gottes Wort ist eine unerschöpfliche Ressource an Kraft und Mut und Ermutigung für alle, die sich damit beschäftigen. Wir tun das einfach nur auf eine farbenfrohe Art und Weise.

# FAKT

Wir wünschen uns, dass das Bible Art Journaling anderen ein Werkzeug ist, das ihnen einen Zugang zu Gott selbst schafft, und bei einer Beziehung, einem täglichen Leben mit Gott unterstützt.

Das Wort, die Bibel, das Buch der Bücher ist die Grundlage, das Fundament des Glaubens an Gott und vor allem an seine Liebe für uns. Also lies die Bibel als Liebesbrief von Gott an dich!

Die Möglichkeit, überhaupt eine Bibel zu besitzen, bleibt ein Vorrecht und ein kostbarer und wertvoller Schatz. Auch wenn wir in sie malen und kritzeln, was für viele ungewohnt ist: Wir lieben unsere Bibel!

Wichtig: Es ist wichtiger, das zu tun, was Gottes Wort sagt und meint, als nur in der Bibel zu journaln. Ohne, dass wir umsetzen, was wir lesen und erkennen, wird uns das Bible Art Journaling nicht weiterbringen. Es kann uns aber daran erinnern, uns dabei helfen, dass wir Gottes Willen erkennen und verstehen und dem Heiligen Geist Raum geben, uns zu verändern.

## **Nicht unerhebliche Nebenwirkung der Praxis:**

Das schöne Material zu benutzen, es anzusehen, hinterher die tollen bunten Bibelseiten zu betrachten, tut der Seele so gut. Die Spitzenbänder, die Designpapiere, die kleinen Embellishments, bunte Sticker, abgestimmte Farben, Muster und auch die schwungvollen Schriften, gestempelte Symbole und Ornamente, alle tragen dazu bei, der Bibelseite und der Aussage eine entsprechende Wirkung zu geben, die sowohl beim Journaler selbst als auch beim Betrachter der Seiten ankommt.

Bisweilen kann die Materialauswahl mehr Zeit und Energie einnehmen als gedacht, dennoch hat dieser Teil des Journals eine sehr positive Auswirkung auf den Journaler.

