

# Übung für den Alltag: Mein persönlicher Tagesrückblick (oder das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit)

## Einstimmung

Gott wirkt in unserer Zeit. Allerdings fällt es uns manchmal vielleicht schwer, das zu erkennen. Wo wirkt er denn gerade jetzt, wo alle Welt unter der Pandemie leidet und die Infektionszahlen einfach nicht runtergehen wollen? Wo so viele Menschen unter den Einschränkungen leiden und keine Ahnung haben, wie sie die Herausforderungen unter diesen Bedingungen meistern sollen?

Die nachfolgende Übung ist eine Hilfe, unseren Blick für das Wirken Gottes zu trainieren und seine Gegenwart in unserem Alltag zu entdecken, gerade auch dann, wenn vieles sehr eintönig scheint oder wir uns allein oder kraftlos fühlen.

Jemand hat diese Übung „Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ genannt, weil es darum geht, dem Geschehen des Tages noch einmal Aufmerksamkeit zu schenken. Nicht, indem ich bewerte, was war, sondern indem ich es einfach noch mal liebevoll wahrnehme. Es geht nicht um eine vollständige Bilanz, sondern um ein Verweilen bei einigen wichtigen Punkten des Tages.

Wenn wir uns regelmäßig für dieses Gebet Zeit nehmen, werden wir mehr und mehr entdecken, wie Gott in unserer Zeit wirkt. Das wird unser Vertrauen auch im Blick auf alle Ungewissheit, die vor uns liegt, stärken.

## Vorbereitung

Ich nehme einen Platz ein, an dem ich gut, bequem und aufrecht sitzen kann. Ich nehme mir einen Augenblick Zeit, meinen Körper wahrzunehmen. Ich spüre den Kontakt zum Boden, auf dem ich sitze bzw. meine Füße stehen ...

Ich spüre die Sitzfläche unter mir, den Kontakt zur Lehne ...

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit einmal durch meinen Körper – von den Fußsohlen bis zum Scheitel ...

Ich nehme meinen Atem wahr, wie kommt und wie er geht ...

Mit dem Ausatmen lasse ich jetzt bewusst mögliche Spannungen los

im Rücken oder in den Schultern ...  
Ich spüre den Raum um mich herum ...  
und werde so gegenwärtig in Gottes Gegenwart.

## **Gebet**

Hier bin ich Gott, vor dir, so wie ich bin – mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...  
Hilf mir zu sehen, was du mir zeigen möchtest, zu hören, was du mir sagen möchtest ...

Zusammen mit dir schaue ich zurück auf diesen Tag, was heute alles gewesen ist.

Ich bitte dich um einen ehrlichen, liebevollen Blick auf diesen zurückliegenden Tag. Ich will nicht bewerten, sondern einfach nur wahrnehmen, was für Erinnerungen mir kommen und was ich in den verschiedenen Situationen empfunden habe.

Ich gehe noch einmal der Reihe nach durch diesen Tag, beginnend am Morgen mit dem Aufstehen ... wie bin ich heute aufgestanden, was habe ich als erstes getan? Wie war das? Was habe ich dann getan?

So gehe ich Stunde für Stunde noch einmal in Gedanken durch diesen Tag und achte auf die Empfindungen, die sich zu den einzelnen Situationen einstellen. Wo habe ich Freude empfunden, wo Unruhe oder Ärger, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Angst, Unsicherheit, Gelassenheit ...

*Ich beschließe diese Zeit des Rückblicks damit, dass ich betend vor Gott bringe, was sich mir gezeigt hat, dass ich ihm meinen Dank, mein Lob sowie meine Fragen und Bitten anvertraue.*

## **Lied:**

In manus tuas, Pater, commendo spiritum meum. In manus tuas,  
Pater, commendo spiritum meum.

(In deine Hände, Vater, lege ich meinen Geist.) Gesang aus Taizé - Jacques Berthier

<https://www.youtube.com/watch?v=dN6Jc0gUFAk>