

# Den Tag im Rückblick wahrnehmen

## Gebet der **l i e b e n d e n** Aufmerksamkeit

Mit jedem Tag, der uns geschenkt ist, sind wir in das Leben um uns eingebunden und gestalten es bewusst oder unbewusst mit.

**Was hat sich heute in meinem Leben ereignet?** Welche Gefühle und Stimmungen waren mit dabei? Welche Schritte ergeben sich für morgen, für die Zukunft. - Das zu reflektieren hilft bei der eigenen Standortbestimmung und den sich daraus ergebenden Maßnahmen. Ignatius bezeichnet diese Zeit der bewussten Wahrnehmung und Auswertung des Tages als die „wichtigste Viertelstunde“.

Früher sprach man von Gewissenserforschung. In dieser lag der Schwerpunkt im Suchen nach Fehlern. Dabei blieben oft schöne Momente, kleine Hilfen und Zuwendungen unbeachtet. Dem eigenen Tagesablauf mit „liebender Aufmerksamkeit“ nachspüren ermöglicht eine tiefere Beziehung zu den Ereignissen, zu sich selbst und zu den Spuren Gottes im Alltag.

Um sich **in Ruhe darauf einlassen** zu können, ist es günstig dafür eine gleichbleibende Zeit und einen ungestörten Ort zu wählen. - An diesem still geworden, kann ich wahrnehmen, wie ich jetzt da bin, mich auf die Gegenwart Gottes einstellen und ihn im Vertrauen, dass ich ihm wertvoll bin um einen ehrlichen Blick auf das Geschehen des vergangenen Tages bitten.

Im Rückblick, rufe ich mir die einzelnen Ereignisse vom Aufstehen bis zur Gegenwart in Erinnerung, spüre den Gefühlen und Stimmungen nach, die mit dabei waren, ohne sie zu bewerten und zu urteilen und versuche zu erkennen, was sie mir aus der Sicht Gottes sagen können.

**Auf der Grundlage des Guten und Schönen**, das mir (heute) geschenkt wurde, das ich weitergeben konnte, das mir gelungen ist und Anlass zur Freude gegeben hat... kann ich weiter **überlegen**:

- Wann habe ich Trost, Zuversicht, inneren Frieden, ein Bedürfnis zum Danken gespürt?
- Hat mich etwas beunruhigt...?
- Wie habe ich mich zum Nächsten, zur Schöpfung, zu Gott... verhalten?
- In welche Richtung führen Entscheidungen, das eigene Verhalten...?  
Oft ist erst auf den zweiten Blick zu erkennen, ob etwas zum Guten, Lebensfördernden, zu wachsenden Beziehungen und innerem Frieden führt oder weg davon.<sup>1</sup>
- Ist etwas nicht gelungen oder destruktiv? Ergibt sich aus deren Ursachen etwas neu zu ordnen, die Orientierung zu überdenken...?

Was sich an Fragen, Klagen, Dank und Lob... ergibt, kann ich **in einem Gespräch „wie mit einem Freund“ vor Gott bringen, mit der Bitte um Seine Antwort**, Hilfe, Kraft..., ihm abschließend meine **Pläne für den nächsten Tag** anvertrauen und den vergangenen Tag mit einem „Vater unser“ zurückgeben.

### FÜR DEN ALLTAG:

- Wann und wo kann ich mich regelmäßig eine Viertelstunde auf einen „liebvollen“ Tagesrückblick einlassen und das was ist und war mit Gott in ein Gespräch bringen?
- Ergeben sich konkrete Maßnahmen für morgen, für die Zukunft?

### LITERATUR:

- Cordula und Ottmar Leidner: „Ein hörendes Herz“: Jeden Tag Gottes Spuren finden „Ignatianische Impulse“, Band 57

<sup>1</sup> Willi Lambert: Aus Liebe zur Wirklichkeit, S. 67 ff