



## TAGESRÜCKBLICK

### Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

#### Zur Einführung:

Manche nennen es Examen, manche Tagesrückblick, der schönste Ausdruck ist wohl „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“.

Sie schauen aufmerksam und wohlwollend (auch mit sich selbst!) auf einen gewissen Zeitraum zurück, um die Spuren Gottes darin wahrzunehmen. Eine sinnvolle Zeiteinheit könnte ein Tag sein.

Und wenn Sie dieses Gebet wiederholen, vielleicht sogar täglich, können Sie Ihren Blick schärfen dafür, wie Gott in Ihnen wirkt.

Ignatius von Loyola, auf den diese Gebetsform zurückgeht, nennt dies die wichtigste Viertelstunde des Tages.

Dieses Gebet hat einen einfachen Ablauf, der gleichbleibt.

Hier schon einmal die Schritte:

- Ich werde gegenwärtig
- Ich bitte um Klarheit
- Ich schaue den Tag an
- Ich bringe das, was sich mir zeigt, vor Gott
- Ich stelle mich ein auf den nächsten Tag

Sie füllen nun diese Schritte mit dem, was Ihren jeweiligen Tag ausmacht.

*(Wir laden Sie ein, dieses Gebet zu versuchen, die Anleitung will Sie dabei unterstützen. Suchen Sie sich zunächst einen Ort, wo Sie gut, entspannt und ungestört für ca. 10 bis 15 Minuten präsent sein können.)*

#### Wir beginnen mit dem Gebet:

##### ❖ Ich werde gegenwärtig

Ich bin jetzt da. Ich spüre mich in meinem Körper. Ich nehme die Kontaktflächen wahr: zum Boden, zum Stuhl oder Hocker, meine Hände. Ich nehme mein Aufgerichtet-Sein wahr.

Ich spüre, wie es mir jetzt geht, was mich bewegt - es darf so sein, wie es ist.

Ich versuche, still zu werden. So bin ich gegenwärtig, und mache mir Gottes Gegenwart bewusst.

##### ❖ Ich bitte um Klarheit

Ich bitte Gott um Klarheit und um einen liebevollen Blick, dass ich den Tag so sehen kann, wie er war.

### ❖ **Ich schaue den Tag an**

Ich schaue aufmerksam und liebevoll auf das, was heute war: in mir, durch mich, um mich ... Ich kann den Tag - Stunde für Stunde - an mir vorbeiziehen lassen, nicht beurteilend, sondern wahrnehmend, wahr sein lassend. Ich beginne mit dem Aufwachen am Morgen und gehe bis zum jetzigen Moment.

Wenn es eine Situation gibt, die mich besonders beschäftigt, schaue ich diese ausführlicher an, gehe dann aber auch wieder weiter.

Dafür habe ich jetzt einige Minuten in der Stille Zeit

*(ca. 2 bis 4 Minuten Stille, evtl. die Pausentaste drücken)*

### ❖ **Ich bringe das, was sich mir zeigt, vor Gott**

Mit dem, was ich jetzt spüre, wende ich mich an Gott.

Das kann Freude und Dankbarkeit sein, aber auch Betroffenheit und Unruhe, Schuld oder Sehnsucht. Vielleicht sogar Scherben und Wunden.

Ich kann all das, und auch betroffene Menschen dieses Tages, Gott anvertrauen.

Ich kann ihm danken, bitten, loben, je nachdem, wonach mir zumute ist.

### ❖ **Ich stelle mich ein auf den neuen Tag**

Schließlich schaue ich auf den nächsten Tag, meine Hoffnungen und Befürchtungen oder die nächsten Schritte. Ich bitte um Kraft und Entschiedenheit, für das, was mir notwendig scheint und was mir begegnet.

Ich beende das Gebet ganz bewusst, etwa mit einem Kreuzzeichen oder einer Verneigung, oder was mir selber entspricht.

### **Wir sind am Ende des Gebets:**

Vielleicht mögen Sie sich im Anschluss ein paar Notizen in Ihr Tagebuch machen. Wenn Sie die Gebetsübung hilfreich gefunden haben, wiederholen Sie sie morgen. Vielleicht noch einmal mit Anleitung; und ab dann gerne in Ihrer eigenen Weise und Ihrem eigenen Tempo.

### **Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

---

Wenn Sie jemanden kennen, mit dem Sie über Ihre Erfahrungen mit diesem Gebet ins Gespräch kommen möchten, dann tun Sie es!

Und gerne dürfen Sie sich auch an jemanden aus dem Exerziententeam im Schloss Fürstenried wenden. Sie finden uns auf [www.schloss-fuerstenried.de](http://www.schloss-fuerstenried.de) unter „Unser Team“.



**Veronika Jodlbauer**  
**Leitung Exerzitenbereich**  
**Exerzitenhaus Schloss Fürstenried**  
**Forst-Kasten-Allee 103**  
**81475 München**  
**Tel. 089 7450 829-0**  
**[exerziten@schloss-fuerstenried.de](mailto:exerziten@schloss-fuerstenried.de)**