



# LIEBEVOLLE AUFMERKSAMKEIT

Aus: Peter Köster, *Beten in einer säkularen Welt*  
- Praktische Anleitung, konkrete Übungsschritte, S. 43-46.

**„Das Leben muss im Vorblick gelebt werden,  
kann jedoch erst im Rückblick verstanden werden.“**

**Manche Begegnungen und manche Ereignisse werden erst im Rückblick verständlich und in ihrer Bedeutung für uns erkannt. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, um auf einen Tag oder auf einen längeren Zeitabschnitt zurückzuschauen, wird dabei einen Zusammenhang, eine Richtung, vielleicht sogar einen tiefen Sinn für sein Leben entdecken.**

**Wer aber Richtung und Sinn spürt, kann weiter in die Zukunft gehen und sie gestalten. So stärkt die spirituelle Übung des Rückblicks unsere Identität.**

**Der hl. Ignatius von Loyola hat den Tagesrückblick zu den wichtigsten Gebetsübungen gezählt. Der Rückblick am Abend „Stunde für Stunde, Zeit für Zeit“ will den vergangenen Tag im Licht des Evangeliums geistlich entziffern, um die „Ordnung des Lebens“ im Alltag fortzusetzen.**

**Deshalb ist zu empfehlen, sich für diese Übung in der zweiten Hälfte des Tages eine Zeit zu nehmen, wo noch genügend Aufmerksamkeit und Wachheit vorhanden ist.**



# LIEBEVOLLE AUFMERSAMKEIT

Der Tagesrückblick oder das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“, wie man diese tägliche Gebetsübung auch nennt, umfasst fünf Punkte:

1. Nach den Vorübungen zur Sammlung und des Zur-Ruhe-Kommens Gott bitten, die Wirklichkeit gleichsam mit einen Augen sehen zu dürfen. Nur in Seinem Licht schauen wir das Licht (vgl. Psalm 36,10).

2. Das Wahrnehmen meiner Wirklichkeit „Stunde für Stunde, Zeit für Zeit“ wird am ehesten gelingen, wenn ich möglichst vorurteilsfrei alles vor mich kommen lasse, was sich im Verlauf des Tages ereignet und wie es mich stimmungsmäßig beeinflusst hat, also:

Womit habe ich mich beschäftigt?

Was hat sich ereignet, was ist geschehen?

Welchen Menschen bin ich begegnet?

Was hat mich dabei bewegt?

In welcher Stimmung haben mich die Beschäftigungen, Ereignisse und Begegnungen zurückgelassen?

Was bewegt mich jetzt noch?

In welche Richtung tendieren meine inneren Bewegungen?

Aus dieser Rückschau wird dann auch eine geistliche Unterscheidung der verschiedenen seelischen Impulse und Reaktionen möglich:

3. In dem Bemühen, meine Wirklichkeit so wahrzunehmen wie sie ist, geht es zunächst und vor allem darum, Gott in allen Dingen zu entdecken als den Grund der empfangenen Wohltaten“, und ihm zu danken.

Was hat mir innerlich Kraft gegeben, Identität, Weite?

Was hat mich zu Gott hin bewegt?

# LIEBEVOLLE AUFMERKSAMKEIT

**4. Im Licht der „empfangenen Wohltaten“ gilt es dann wahrzunehmen, was im Verlauf des Tages „nicht in Ordnung“ war, welchen Lebensimpulsen ich mich verweigert habe.**

**Was hat mich innerlich geschwächt, eingeengt?**

**Wo war ich mit mir nicht identisch?**

**Was hat mich von Gott entfernt?**

**Indem ich mir gläubig in Erinnerung rufe, dass Gott um meinetwillen keine Mühe scheut, damit ich zu dem Bild und Gleichnis unterwegs bleibe, das Er sich von mir gemacht hat, wird es mich dazu drängen, „Gott, unseren Herrn, um Verzeihung zu bitten für die Fehler“.**

**5. Die Entschiedenheit, mit seiner Gnade mich neu aus-zurichten, orientiert sich an der Grundbotschaft des Evangeliums, dass Er uns zuerst geliebt hat.**

**„Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt, und wir kommen, wohin wir schauen.“**

**(H. Spaemann)**

**Diese tägliche Übung, die „Räume“ unseres Herzens im Geist des Evangeliums betend zu durchleuchten und aufzuräumen, führt zu einer tiefen Sinnerfahrung inmitten der Unwägbarkeiten und Unverträglichkeiten unseres Daseins.**