

Tagesrückblick Donnerstag

Ich finde mich ein vor Gott, meinem Schöpfer. Dazu kann ich eine Kerze anzünden und mich auf einen Stuhl setzen, auf dem ich aufmerksam und zugleich entspannt da sein kann.

Dann beginne ich meinen Tagesrückblick im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen. (Wenn ich will, kann ich mich dabei bekreuzigen.)

Wie bin ich heute, am Ende dieses Tages, gestimmt? Finde ich ein Wort für meine Gestimmtheit?

Zu Beginn meines Rückblicks nehme ich mich einmal von Kopf bis Fuß wahr, so, wie ich jetzt da bin: Meinen Scheitel, der zur Decke zeigt, den Rücken, mein Becken und das Gesäß mit den Sitzhöckern im Kontakt zum Stuhl; meine Beine und meine Füße im Kontakt zum Boden.

Nun „lausche“ ich noch einmal mit liebevoller Aufmerksamkeit meinem Tag nach, so wie er war: vom Morgen über den Vormittag, den Mittag, den Nachmittag und den Abend. Ich lasse mir dazu so viel Zeit, wie ich brauche. Wenn ich in Gedanken abschweife, kehre ich wieder zurück.

Ich versuche, offen und unvoreingenommen wahrzunehmen, was war, ohne etwas zu bewerten. (ca. 5 -... Minuten)

In einem zweiten „Durchgang“ durch meinen Tag kann ich versuchen zu „lauschen“, ob es eine Begebenheit gab, die mich gestärkt hat: Was hat mich gestärkt; wie hat es mich gestärkt, und wie hat diese Stärkung auf mich gewirkt. (ca. 2 - ... Minuten)

Alles, was ich wahrgenommen und erlauscht habe vom Tag, halte ich Jesus Christus hin, der für mich offene Ohren und ein offenes Herz hat. Ich kann ihm danken, ihn bitten, fragen, klagen und loben.

Wenn ich mag, kann ich das Vater Unser sprechen.

Meinen Ausgang und meinen Eingang befehle ich dir an, lebendiger Gott. Amen. So segne mich und die Meinen der lebendige und treue Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.