

## Tagesrückblick Freitag

Ich nehme mich wahr, wie ich heute, am Abend dieses Tages, da bin. Ich bin da vor Jesus Christus, und er schaut mich liebevoll und gütig an.

Auch meinen Körper nehme ich wahr, wie ich dasitze auf meinem Stuhl, vom Scheitel bis zur Sohle. Ich „scanne“ ihn in Ruhe einmal durch.

Finde ich ein Wort für meine Gestimmtheit in diesem Moment?

Und nun lasse ich den Tag noch einmal in Ruhe an mir vorüberziehen, vom Morgen über den Mittag bis zum Abend. Ich lasse alles da sein, was jetzt aus dem Abstand heraus in mir aufsteigt, ich brauche es nicht zu „bewerten“.

Gab es etwas Kleines, vielleicht etwas Unscheinbares, das mir zum Fingerzeig für Jesus geworden ist? Hat er sich mir mitgeteilt durch etwas Geringes, einen Gedanken, etwas, das mir heute erstmals aufgefallen ist?

Ich achte darauf, wie die diese „Regungen“ auf mich gewirkt haben. Welche Wirkung haben sie gehabt? Haben sie mich hingelockt zur Freude, zur Hoffnung, zum Trost, zur Liebe? Oder haben sie mich gezogen in die Frustration, den Ärger, die Traurigkeit? Ich nehme wahr und lasse es wahr sein vor Gott, meinem Schöpfer...

Alles, was ich wahrgenommen habe, halte ich Jesus hin, der mich liebt.

Ich beende diesen Tagesrückblick mit Dank, Bitte, Frage, Klagen, Anbetung...

Dann stelle ich mich unter den Segen Gottes mit allem, was zu mir gehört. Amen.