

## **Körperwahrnehmung und Tagesrückblick Oktober – Trosterfahrungen**

Bevor ich mit diesem Tagesrückblick beginne, kann ich mich fragen: Wie bin ich jetzt gestimmt, in meinem Körper und in meiner Seele? ...

Ich nehme den Boden unter meinen Füßen wahr...

Und auch den Sitz unter mir nehme ich wahr ...

Ich spüre meinen Rücken im Kontakt zur Lehne – über einen Abstand hinweg oder in der Berührung der Lehne ...

Ich spüre den Rücken bis hinauf zum Scheitel ... spüre meine Ohren, die Wangenknochen, den Kiefer, mein Gesicht ...

Ich spüre meinen Nacken, meine Schultern ... die Arme ... die Hände im Schoß oder auf den Oberschenkeln ...

Und ich achte mal eine Weile auf meinen Atem... wie er jetzt kommt und geht; so, wie er will ...

Ich mache mir bewusst: Ich bin jetzt da in der Gegenwart Gottes. Gott umgibt mich wie diese Luft, die ich atme ... und er schaut liebevoll auf mich, so, wie ich jetzt da bin ...

Und nun schaue ich mit – auch – liebevoller Aufmerksamkeit, so wie Gott vielleicht, auf meinen Tag zurück, so, wie er war; vom Morgen über den Mittag bis zum Abend, so im „Überflug“ dieses Tages und versuche noch mal aus dem Abstand dieses Tages wahrzunehmen, was war, wie es für mich war, was mich bewegt hat; wie ich die verschiedenen Momente des Tages erlebt habe ... und versuche mal da, auch nicht gleich zu bewerten, zu beurteilen, sondern einfach mal da sein zu lassen, was war ...

Und nun schau ich noch ein zweites Mal auf diesen Tag mit der Frage: Gab es an diesem Tag vielleicht eine Trosterfahrung oder mehrere, so, wie Ignatius von Loyola „Trost“ versteht: als eine Bewegung hin zur Hoffnung, zum Vertrauen, zur Liebe ...

Und dann kann ich über das, was ich wahrgenommen habe, erlebt habe, mit Gott ins Gespräch kommen wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin, mit Jesus sprechen, ihm sagen, was mich jetzt bewegt. Für etwas danken oder bitten um etwas; vielleicht auch Momente der Trostlosigkeit ihm klagen, mit ihm teilen. Ich lasse mir Zeit für dieses Gebet ...

Und alles, was ich jetzt so in mir habe, das kann ich Gott anbefehlen, ihm sagen und ihn bitten um seinen Segen; für den Abend, für die Nacht oder für mein Weitergehen ... und beende dann mein Gebet danach, so, wie es für mich gut ist.