



## Nr. 96 – Du lässt den Tag, o Gott, nun enden

### Impuls

#### Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Das heute oft so genannte „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ geht auf den Gründer des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola, zurück. Er lebte im 16. Jahrhundert. Eine seiner zentralen Erkenntnisse war die, dass „Gott in allen Dingen“ gesucht und gefunden werden kann. Ignatius hat in der Stille immer wieder alles betrachtet, was ihm im Alltag an Erlebnissen begegnete. Er beobachtete genau, ob ihn diese Dinge innerlich froh machten und mit Frieden erfüllten oder ob sie ihn unruhig und traurig zurückließen. Anhand dieser inneren Reaktionen auf sein Leben lernte er, „die Geister zu unterscheiden“. D. h. er lernte herauszufinden, welche inneren Antriebe, Wünsche und Hoffnungen von Gottes Geist kamen und welche nicht. Und so gab er sich immer mehr in Gottes Hände und ließ sich von ihm führen. Er tut das in dem Bewusstsein, dass „nur wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließe“...

Eine Hilfe auf diesem Weg ist das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“, Ignatius nennt es „Examen“. In der kirchlichen Tradition hat es schon immer die Praxis gegeben, im Abendgebet noch einmal auf den vergangenen Tag zu schauen. Doch oft geschah dies ausschließlich in Form einer Gewissenserforschung, wo der Beter sich selbst vor Gott anklagt wegen der Dinge, die er falsch gemacht hat. Dies hat durchaus auch bei Ignatius seinen Platz, denn es ist wichtig, um das eigene Versagen im Umgang mit Gott, den Mitmenschen und sich selbst zu wissen und sich immer wieder vergeben zu lassen. Ignatius' Ansatz ist aber ein anderer: Er beginnt damit, Gott zu danken – auf all das Schöne und Positive zu schauen, was ihm von Gott am vergangenen Tag geschenkt wurde. Vor diesem Hintergrund ist es dann einfacher, auch das Negative in den Blick zu nehmen, wenn man sich grundsätzlich von Gott geliebt, angenommen und beschenkt weiß.

Die untenstehenden Gedanken sollen eine Anregung sein, das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit im Kreis der Familie bzw. in einer Gruppe zu vollziehen. Das wird im Hinblick auf die Zeit nicht immer so ausführlich möglich sein, aber vielleicht ja einmal in der Woche oder in besonders geprägten Zeiten?

## **Familienritual am Abend**

### **1. Gemeinsames Gebet**

z. B.: Gott, unser Vater,  
wir sind als Familie zusammen,  
um mit Dir noch einmal  
auf den vergangenen Tag zu schauen.  
Sende uns Deinen Heiligen Geist,  
damit wir verstehen,  
was Du uns in den Erlebnissen  
und Begegnungen dieses Tages sagen willst.  
Durch Christus, unseren Herrn, Amen.

### **2. Tagesrückblick**

Wir sind gemeinsam ein paar Minuten lang still. In dieser Zeit kann jeder in Gedanken noch einmal alle Wege des vergangenen Tages ablaufen:

Was war schön und hat mich glücklich gemacht (wo kann ich Blümchen am Wegesrand aufsammeln)?

Was war schwierig und hat mich traurig, unruhig oder ratlos gemacht?

Wo habe ich etwas falsch gemacht, das ich am liebsten rückgängig machen würde?

### **3. Austausch**

Wenn man möchte und Zeit ist, kann man jetzt miteinander ins Gespräch kommen:

Jeder erzählt den anderen kurz das, was er von seinem Rückblick mitteilen möchte.  
den Familienmitgliedern danken, um Hilfe und Verzeihung bitten

### **4. Gebet**

Vielleicht mag jemand (oder auch mehrere) ein frei formuliertes Gebet sprechen? Gott danken für das Schöne, ihn um Hilfe bitten in allem, was schwierig ist, und um Verzeihung bitten, wo ich etwas falsch gemacht habe?

Wenn es ganz frei schwierig ist, kann man als Raster folgendes Gebet verwenden:

Lieber Gott,

wir waren heute mit Dir zusammen unterwegs, wenn wir es auch nicht immer gemerkt haben. Ich/wir danke(n) Dir für .....

Manches war schwer heute, z. B. ....

Aber wenn Du uns hilfst, wird alles gut.

Manches haben wir auch falsch gemacht. ....

Schenke uns Dein Verzeihen und Deine Hilfe. Wir vertrauen Dir, Christus, unserem Herrn.  
Amen.

### **5. Vorausblick auf den kommenden Tag**

Wir werden noch einmal für einen Moment still und denken an das, was wir für morgen geplant haben. (Vielleicht ergibt sich auch aus den Gedanken über den vergangenen Tag etwas für morgen?)

Worauf freue ich mich?

Was macht mir Sorge?

Mit wem möchte ich vielleicht noch einmal sprechen, mich bedanken?

Welche Situation möchte ich klären?

Wen möchte ich morgen um Verzeihung bitten?

### **6. Abschlussgebet und Lied**

Zum Schluss beten wir gemeinsam ein Vaterunser und singen dann das Lied „Du lässt den Tag, o Gott, nun enden, um den vergangenen und den kommenden Tag in Gottes Hände zu legen.“

Anna Maria Niem