

## Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

„Auswertung“ des Tages bedeutet, dass jeder Tag wertvoll ist. Kostbar sind in den Augen Gottes alle Tage und Nächte der Menschen. Diese Sichtweise Gottes, seinen Blickwinkel, will sich das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ zu eigen machen.

Dabei können Entdeckungen gemacht werden:

- ❖ Ich darf die Wirklichkeit, so wie sie nun einmal ist, angstfrei wahrnehmen, ohne gleich werten und abwerten zu müssen bzw. abgewertet oder für irgendetwas verurteilt zu werden.
- ❖ Ich darf auf das Gute und Gelungene in Dankbarkeit schauen: auf das Gute, das mir geschenkt wurde, und auf das, was von mir ausgegangen ist, und dies bei mir selber wahrnehmen und annehmen.
- ❖ Ich muss nicht mit dem Unkraut zugleich den Weizen ausrotten. Umkehr bedeutet nicht Vernichtung von Fehlern, sondern Verwandlung; nicht, sich einen Fußtritt zu geben, sondern sich neu ausrichten zu lassen und sich auf den Weg zu machen.
- ❖ Ich darf einen Weg haben und der Weg wächst, so wie die liebende Aufmerksamkeit in mir wächst. Dabei hat alles seine Zeit:
  - das Achten auf äußere Verhaltensweisen, die mich selber oder andere stören;
  - die Aufmerksamkeit für innere Einstellungen und Stimmungen;
  - das achtsame und genaue Nachfragen nach dem, was das eigene Leben ausmacht.
  - Das Beten kann aber auch sehr einfach werden, wie das Gebet eines Bauern, der von sich sagte: „Ich schaue Gott an, und Gott schaut mich an.“

**Zur Einübung sind folgende Schritte eine Hilfe, um achtsamer das eigene Leben mit und vor Gott zu leben:**

### 1. Sich Zeit und Raum nehmen; vor Gott gegenwärtig werden

➔ Wie zu Beginn eines jeden Gebetes versuche ich, mich einzufinden.

Ein Blick in die Umgebung kann helfen, sie bewusst wahrzunehmen, aber dann Abstand von ihr zu gewinnen.

➔ Einige tiefe Atemzüge können mir helfen, wach da zu sein. So kann ich gegenwärtig werden in der Gegenwart Gottes. Er ist da, wo ich bin. Ich bin sein Geschöpf und umgeben von den Zeichen seiner Liebe, auch wenn sich sie bisweilen kaum spüren kann. Je mehr ich ihm danken kann, dass er gegenwärtig ist, desto klarer sehe und erfahre ich, dass jeder Tag mit allem, was er bringt, ein Geschenk seiner Liebe für mich persönlich ist.

### 2. Die Bitte, meine Wirklichkeit mit dem Blick Gottes und in seinem Licht sehen zu dürfen

Was und wie meine Augen sehen, ist sehr unterschieden von dem, wie Gott es ansieht.

➔ Deshalb bitte ich darum, in seinem Licht die Realität meines Tages anschauen zu dürfen. Ein kurzes Gebet kann den Raum für die liebende Achtsamkeit bereiten:

„GOTT, DU BIST DA. GOTT, ICH BIN DA.

ÖFFNE DIE AUGEN MEINES HERZENS UND LASS MICH SEHEN,  
WAS DU MIR DURCH DEINEN GEIST ZEIGEN WILLST.“

### 3. Den Tag in den Blick nehmen

➔ Wenn ich durch die vorbereitenden Schritte etwas Abstand vom Tagesgeschehen gewonnen habe, kann ich die Ereignisse und Stimmungen des Tages ans Licht kommen

lassen.

Es geht nicht darum, sogleich Ja oder Nein zu sagen, sofort zu beurteilen, was sein darf und was nicht, sondern das, was war, sehen zu lernen und gelten zu lassen. Dabei kann ich auch bei solchen Geschehnissen verweilen und sie in den Blick nehmen, die vielleicht viel zu schnell an mir vorbeigezogen sind oder sich überschlagen haben, so dass ich ihnen keine oder zu wenig Aufmerksamkeit widmen konnte.

Bei diesem Anschauen können folgende Fragen helfen:

- Was ist geschehen? Was habe ich erlebt (Begegnungen und Ereignisse)?
- Wovon bin ich betroffen und wovon nicht?
- Was bewegt mich? In welche Tendenz drängt diese innere Bewegung?  
Seit wann ist sie im Vordergrund? Wann begann sie?  
(Es geht nicht um bloße Momentaufnahmen, sondern darum, den Film in seiner Entwicklung zu sehen)

#### **4. Innwerden und verstehen**

Schon die letzte Frage zielt auf das Bewusst-Werden dessen, was in meiner jetzigen Lebenssituation vorherrschend und bestimmend ist.

➔ In diesem Schritt versuche ich, mit den „Augen des Herzens“ (vgl. Eph 1, 18) tiefer zu schauen und zu verstehen, was eigentlich an diesem Tage geschehen ist. Es gilt zu sehen, wie in allem Geschehen der Geist Gottes am Werk war.

Hier geht es um die „Unterscheidung der Geister“.

Ich kann an das Geschehen folgende Fragen stellen:

- Welchen Sinn hat das Geschehene von Gott her?
- Kann ich sehen und bejahen, dass durch das Geschehene das Wirken und der Wille Gottes sich in meinem Leben mehr ausgebreitet hat?
- Kann ich im Anschauen des Tages durchlässiger für Gottes Wesen und Wirken werden?

#### **5. Danken und versöhnt werden**

Diese so erfahrene Realität des Tages kann nun mit dem Geschmack des Geistes Gottes zur frohen Botschaft werden:

➔ Was ist mir heute alles geschenkt worden! Gesundheit, Arbeit, Menschen, Begegnungen, Fügungen und Bewahrungen!

„WIE GUT! DANKE, GOTT!“

➔ Aber auch Missglücktes, Unerlöstes, unsere Lieblosigkeit, unser Verhaftet-Sein an das Unheil der Welt, unsere Fehler und unser Versagen werden wir vor Gott bringen wollen, damit er es heile und verwandle.

„DANKE, DASS DU JA SAGST ZU MIR!

DANKE, DASS DU DIE SONNE DEINER GÜTE ÜBER MIR SCHEINEN

UND DEN TAU DEINER LIEBE AUF MICH HERABTAUEN LÄSST!

DANKE, DASS DU DEN REGENBOGEN DER VERSÖHNUNG IN DIE WOLKEN SETZT

UND ÜBER DIE ERDE MEINES LEBENS WÖLBST!“

#### **6. Vertrauen und Hoffnung**

Wenn ich so neu beschenkt worden bin mit Dankbarkeit und Versöhnung, werde ich gestärkt, um vertrauensvoll auf die Zukunft zuzugehen. Dankbarkeit ist eine Quelle des Lebens, und die Vergebung von Schuld entbindet gefesselte Kräfte.

➔ Ich bitte um Kraft und um Zuversicht, dass ich das, was ich gesehen habe und was mir

klar geworden ist, in mein Leben hineinnehmen kann. Je nach der Situation, in der ich mich befinde, werden dabei entweder Hoffnung und Zuversicht oder Entschiedenheit und Entschlossenheit im Vordergrund stehen. Es gilt, sich in die Grundausrichtung hineinnehmen zu lassen, die Gott der Schöpfer uns Menschen zugedacht hat: dass unser Leben im Gotteslob und im Dienst an ihm zu seiner Erfüllung kommt.

„WAS WIR IM AUGE HABEN, DAS PRÄGT UNS,  
DAHINEIN WERDEN WIR VERWANDELT,  
UND WIR KOMMEN, WOHN WIR SCHAUEN.“

(HEINRICH SPAEHMANN)

Zusammengestellt von Udo Hofmann

Quellen:

Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, 6.A. 1995.

Vorlage von Hermann Josef Kreutler, Freiburg.

Peter Köster, Herman Andriessen, Sein Leben ordnen. Anleitungen zu den Exerzitien des Ignatius von Loyola, 1991.

Anm.: Das Zeichen → bedeutet jeweils einen neuen Meditationsschritt.