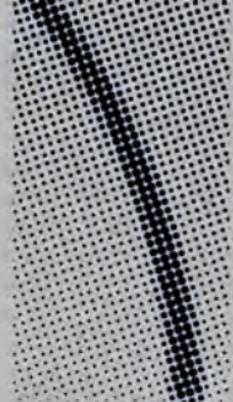


# Tagesrückblick

» verkoste deinen tag mit Gott



# „NICHT DAS VIELWISSEN SÄTTIGT DIE SEELE, SONDERN DAS INNERE VERKOSTEN DER DINGE.“

Ignatius von Loyola

Selbstbewusste Menschen strahlen oft Zufriedenheit und Freiheit aus. Sie wissen, was sie wollen und was nicht und aus dieser Klarheit gestalten sie ihr Leben. Das schenkt uns Menschen inneren Frieden und macht uns glücklich.

Der Tagesrückblick ist ein geistliches Werkzeug, um mir bewusster zu werden. Wir Christen glauben, dass man echtes Selbstbewusstsein nur finden kann, wenn man um Gottes Anwesenheit in seinem Leben weiß. Dazu hilft der Tagesrückblick.

Am Anfang braucht es Zeit bis man mit der Struktur des Tagesrückblicks vertraut ist. Mit etwas Übung verspricht mir dieses geistliche Werkzeug mehr Geschmack an meinem Leben. Denke ich z. B. am Abend „Der heutige Tag war nix!“, dann ändert die ‚Tagesschau‘ meinen Blick. Ich merke: „Da war mehr, als mein momentanes Gefühl.“ Das holt mich aus meiner Enge und macht mich ums Herz wieder weit. Mit einer Regelmäßigkeit werde ich durch den Tagesrückblick bewusster für das, was ich will und was ich nicht will. Und ich sehe, wie ich dem Wunsch Gottes, dass sich mein Leben entfaltet, entspreche oder nicht. Das schenkt mir Klarheit und ich werde entschiedener meinen eigenen Weg gehen können.

Wenn ich mir täglich Zeit nehme, um meinen Tag zu verkosten (am besten jeden Tag bevor ich ins Bett gehe), komme ich mehr und mehr dem „Original“, meiner Einmaligkeit, die Gott mir geschenkt hat auf den Geschmack. Das macht tief im Herzen glücklich.

## Anleitung zum Tagesrückblick

- » Ich nehme mir 10 Minuten Zeit, suche einen ungestörten Ort, nehme eine aufrechte Haltung ein, werde still und atme dreimal bewusst aus.
- » Ich öffne mich für Gott mit dem Kreuzzeichen:  
*„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“*
- » Danach bitte ich Gott, mich beim Rückblick zu leiten:  
*„Jesus, erhelle mit Deinem milden Licht meinen vergangenen Tag.“*
- » Dann schaue ich zurück. Der vergangene Tag ist wie eine Einkaufstasche, in die man all die Ereignisse, Begegnungen, Gefühle, Stimmungen, Tätigkeiten des Tages hineingestopft hat. Ich rufe mir *h* um *h* in Erinnerung. Ich ziehe sozusagen eins nach dem anderen aus meiner Tüte hervor. Ich nehme, die einzelnen Dinge wahr, erlebe sie nochmal (das meint verkosten) und breite den ganzen Tag in meiner Vorstellung vor mir und Gott aus.
- » Wenn alles aus der Tasche des Tages ausgebreitet ist, lasse ich meinen Blick schweifen. Für was bin ich dankbar. Ich suche eine Sache und danke dann in meinen Worten Jesus dafür:  
*„Herr, ich danke Dir für...“*
- » Dann lasse ich ein zweites Mal meinen Blick schweifen. Da gab es auch etwas was verhasst, schwierig, schmerzhaft, überhitzt, lasch, unangenehm, ... war. Das vertraue ich, so wie es ist, der Barmherzigkeit Jesu an:  
*„Herr, in Deine Barmherzigkeit lege ich das und das...“*
- » Nun wende ich noch meinen Blick dem kommenden Tag zu.  
*„Herr, segne, was kommt.“*
- » Das Heute und das Morgen lege ich mit Jesus dem Vater ans Herz und bete: *„Vater unser im Himmel...“*
- » Zum Abschluss berge ich mich wie in einem Mantel mit dem Kreuzzeichen im dreieinigen und mich liebenden Gott:  
*„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“*

# Tagesrückblick

- » Still werden. Dreimal bewusst ausatmen.
- » Mich für Gott öffnen: Kreuzzeichen.
- » Gott bitten: „Jesus, erhelle mit Deinem milden Licht meinen vergangenen Tag.“
- » Den Tag Stunde um Stunde in Erinnerung rufen und vor Gott ausbreiten, dann:
- » „Herr, ich danke Dir für ...“
- » „Herr, Deiner Barmherzigkeit vertraue ich ... an.“
- » „Herr, segne morgen ...“
- » Das Heute UND Morgen mit Jesus dem Vater ans Herz legen: Vater unser ...
- » Mich in Gott bergen: Kreuzzeichen.



**Zukunftswerkstatt SJ**

[www.zukunftswerkstatt-sj.de](http://www.zukunftswerkstatt-sj.de)