



## Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

„Die Welt ist Gottes voll“ – Die Spuren Gottes im eigenen Leben und in der Welt entdecken

Zur Vorbereitung für den Berufungsweg in MET trafen sich einige METler, um das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ kennen zu lernen und einzüben. Es dient auch als Vorbereitung für das Vorhaben, die Berufung von MET gemeinschaftlich zu finden und als gemeinsamen spirituellen Weg zu gestalten. Am 6. Oktober 2010 gab Dagmar Scherf eine Einführung in das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“, die sie für die Lichtblick-Leser noch einmal zusammengefasst hat. Bei einem zweiten Treffen am 3. November 2010 stand der Austausch über die in der Zwischenzeit gemachten Erfahrungen mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit im Mittelpunkt. Auch darüber geben wir hier einen kleinen Einblick.

► Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit oder der betende Tagesrückblick, wie diese Gebetsweise auch genannt wird, ist eine Form, mit dem Alltag zu beten und ist Ausdruck des Grundsatzes geistlichen Lebens des Ignatius von Loyola, „Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden“, das heißt, immer mehr in und aus der Verbundenheit mit Gott in Aufmerksamkeit leben zu lernen.

### Wie Gott in allem finden?

Der Alltag ist der „Ort“ der erfahrbaren Gegenwart Gottes. Der Kontakt zu ihm wird nicht nur an bestimmten Orten und zu bestimmten Zeiten gesucht, sondern in allem – in allen Erfahrungen, Erlebnissen, Aufgaben, Begegnungen, inneren Regungen und Bewegungen des Alltags – in all den kurzen Momenten, in denen man auf alltägliche Erfahrungen aufmerksam wird. Dort ist er zu finden. Seine Gegenwart gilt es zu entdecken durch die Unterscheidung der lebensfördernden und lebenshindernden Kräfte, die Unterscheidung des Wirkens des Geistes Gottes und dem des Ungeistes. Und es gilt, achtsam zu werden für die (Handlungs-)Impulse, die daraus entspringen.

Dies geschieht im sorgsamen Erspüren von Gottes

Gegenwart und Willen in den kleinen Begebenheiten des Tages bis hinein in die inneren Regungen und Bewegungen (zum Beispiel Stoßseufzer). Dieses Gebet führt dazu, dass liebevolle Aufmerksamkeit den ganzen Tag begleitet.

Von Ignatius von Loyola, für den das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit das wichtigste Gebet des Tages war, wird berichtet: „Am Abend reflektierte er ausführlich den Tag, betete mit seinen Erfahrungen und brachte den nächsten Tag vor Gott.“

Im „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ finden sich seine spirituellen Erfahrungen wieder, die er in seinem wechselvollem Leben gemacht hat, zum Beispiel nahm er wahr, dass die Gedanken an eitle Dinge der Welt über einen längeren Zeitraum zu Unzufriedenheit, Müdigkeit, innerer Trockenheit führten, Gedanken an die Dinge Gottes in ihm lang anhaltende Freude, Zufriedenheit und Leichtigkeit bewirkten.

Diese Gebetsweise kann heute noch eine Hilfe für Menschen sein,

- eine persönliche Gottesbeziehung zu entwickeln, lebendig zu erhalten und zu vertiefen
- wahrzunehmen und „wahr“ sein zu lassen, was gelebt wurde und wie

- aufmerksam zu werden, wie Gott erfahrbar wurde, was er schenkte und zumutete, wie es aufgenommen und wie darauf geantwortet beziehungsweise damit umgegangen wurde.

Für die Gebetsweise gibt es kürzere und ausführlichere Anleitungen. Allen gemeinsam ist, dass sie folgende Grundschritte umfassen sollten:

- Dasein
- Dank
- Unterscheidung
- Versöhnung
- Vorausschau

Dabei können einzelne Schritte hin und wieder im Vordergrund stehen, aber über einen längeren Zeitraum braucht es alle Schritte.

Ein Merkkärtchen des Jesuitenordens fasst es in Kürze so zusammen:

#### tagesrückblick

still werden. den atem spüren. mich in gottes gegenwart stellen. gott um einen ehrlichen blick bitten. auf den tag schauen. dort verweilen, wo ich angesprochen bin. dank für alles, was gut war. bitte um vergeihung für alles un gute. meine pläne für morgen gott anvertrauen. vaterunser beten.

Eine ausführlichere Weise soll im Folgenden vorgestellt werden:

### Ablauf

Folgende Schritte können eine Hilfe sein, auf Gott und sein Wirken „aufzumerken“ mit einem liebevoll annehmenden Blick. Denn „Aufmerksamkeit ist zuletzt In-der-Liebe-Sein“ (Simon Weil).

#### 1. Sich einfinden in Gottes Gegenwart und einen bewussten Anfang setzen:

- Ich beginne bewusst die Gebetszeit (evtl. mit einer Geste).
- Ich verweile eine kurze Zeit in Stille, atme bewusst, erspüre Gottes Gegenwart.

#### 2. Danken für die „Wohltaten“, das empfangene Gute

(Das ist das Fundament für die sorgsame Wahrnehmung des vergangenen Tages.)

#### 3. Bitten um einen liebevollen und wahrhaftigen Blick für die Wirklichkeit

#### 4. Den Tag in den Blick nehmen

- Den Tag, so wie er war, anschauen – wahrnehmen – gelten lassen.
- Nur anschauen (wahr – nehmen), nicht bewerten.
- Ihn mit liebevollem Blick anschauen – so wie es Gott tut.
- Was war, darf sein.

Möglicherweise:

- Welches Gefühl war bestimmend, zog sich vielleicht durch den Tag?
- Was hat mich in Kopf und Herz vor allem beschäftigt?



Oder:

- Welche Stimmungen, Gefühle, Gedanken, auch Impulse, etwas zu tun oder zu lassen, werden wahrgenommen (Unterscheiden!)?

Dabei kommt es nicht auf Vollständigkeit an, sondern darauf, immer ein bisschen mehr hineinzuwachsen in die Wahrnehmung, ob in den äußeren Geschehnissen, in den inneren Regungen in irgendeiner Weise Gottes Stimme, Gottes Zuwendung heute zu finden ist.

## 5. Das Gespräch mit Gott suchen

Mit der so erfahrenen Realität wende ich mich Gott zu und suche das Gespräch mit ihm im Erzählen, im Lob, in der Klage, in der Bitte. Die Frage, die sich mir heute stellte, höre ich nochmals, stelle sie Gott, übergebe sie ihm für diese Nacht, zum Beispiel, warum er

etwas zugelassen hat. Die Nöte und Ängste, die mich heute bedrängen, lasse ich nochmals zu und lege sie in Gottes Hand. Im Misslungenen, im Leiden kann ich nach dem Sinn fragen und ihn einklagen.

Die Bitte, die in mir wach geworden ist, spreche ich nochmals aus und vertraue sie Gott an. Bei Versagen kann ich Gott um Verzeihung bitten und dass er mir hilft mich zu bessern. Das Schöne und Gelungene, das ich heute erleben durfte, lasse ich im Herzen nochmals aufsteigen, um es dort zu verankern. Ich danke Gott dafür, der es gewirkt und geschenkt hat. Was mich auch bewegt: Ich überlasse es der Liebe Gottes.

## 6. Abschluss

Abschluss (mit einem der Grundgebete, z.B. Vaterunser, einem Segen oder anderem)

## Vorschau

Vor dem Abschluss kann auch noch ein kurzer Blick auf den nächsten Tag eingefügt werden.

- Was kommt morgen auf mich zu?
- Welche Gefühle stellen sich ein?

Ich mache mir bewusst: Auch das Kommende werde ich mit Gott und aus seiner Kraft leben. Auch das Kommende lege ich in Gottes Hand.

## Fortführung

Über den Tag verteilt kann die Gebetsweise zu ihrer vollen Form gelangen, durch:

- kurze Zeiten liebender Vorausschau
- eine Reihe winziger Momente des Innehaltens, verteilt über den ganzen Tag
- (eine etwas längere Zeit der) liebevollen Rückschau am Ende des Tages

Die Zuwendung zur Wirklichkeit des Lebens und die Entdeckung der Spuren Gottes in ihm will geübt werden, wie es schon Ignatius in einem Brief an seine Mitbrüder schreibt: „Die Studierenden sollen sich darin üben, die Gegenwart Gottes in allen Dingen zu suchen ... ist ja doch Gott in allen Dingen, durch seine Gegenwart, durch sein Wirken und sein Wesen.“ Aus dieser Gesinnung und Erfahrung heraus kann auch der Jesuitenpater Alfred Delp aus dem Gefängnis schreiben: „Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren quillt er gleichsam uns entgegen, wir aber sind oft blind. ... In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und will die anbetende, hingebende Antwort. Dann wird das Leben frei in der Freiheit, die wir oft gesucht haben.“ ◀

Dagmar Scherf

# Buchtipps zum Blickpunkt

Die Ausführungen dieses Blickpunkt-Artikels lehnen sich an Bücher und Zusammenfassungen verschiedener Autoren an, insbesondere an die folgenden beiden Bücher von Peter Hundertmark und Stefan Kiechle.

Peter Hundertmark:

## Mit dem Alltag beten

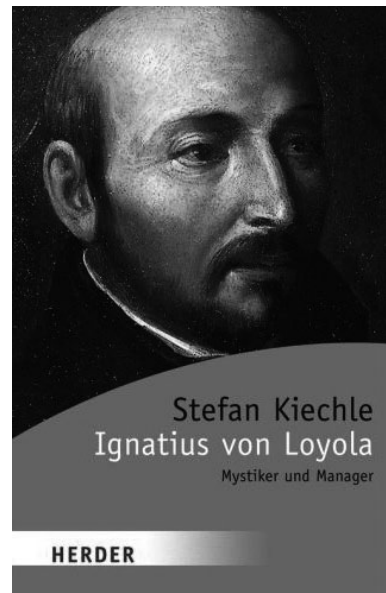
40 Seiten, Paperback  
2,95 Euro  
Verlag: Deutscher  
Katechetenverein  
2008  
ISBN: 3-88207-384-5



Kiechle, Stefan:

## Ignatius von Loyola

**Mystiker und Manager**  
192 Seiten, broschiert  
8,65 Euro  
Verlag: Herder, Freiburg  
2007  
ISBN-10: 3451058790





## Erfahrungen Einzelner beim Einüben des „Gebets der liebenden Aufmerksamkeit“

Im Vorfeld des Berufungsweges lernten einige Mitglieder von MET das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ kennen und übten es ein. Die METler trafen sich nach einer ersten Einübung über vier Wochen, um sich über die gemachten Erfahrungen auszutauschen und diese zu reflektieren. Offen wurde über Freuden und Schwierigkeiten mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit gesprochen. Hier ein paar Ausschnitte, die auch anderen Mut machen können, trotz eventueller Schwierigkeiten diese Form des Gebetes weiter zu üben:

### Gute Erfahrungen:

- Ich erlebe durch dieses Gebet ein intensiveres Zusammensein mit Gott, das neu beglückt.
- Ich wache am nächsten Morgen anders auf, wenn ich am Abend den Tag wirklich zurückgelegt habe in Seine Hände.
- Der Vorausblick auf den Tag mit Seinem Segen stärkt und schützt für den Tag.
- Zu üben, die eigenen inneren Regungen wirklich nur anzuschauen und diesen Blick auszuhalten, ohne sie gleich als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten, eröffnet mir neue Räume.
- Mir fallen Dinge auf, die mir sonst nicht aufgefallen wären – vieles, wofür ich danken kann, und es stellt sich eine Grundstimmung der Dankbarkeit ein.

### Schwierigkeiten:

- Am Abend bin ich zu müde für das Gebet und schlafe gleich ein.
- Ich verzettele mich beim Rückblick im Detail.
- Das Ziel der Indifferenz erreiche ich leichter mit anderen Gebeten, da ich hier zu kopflastig rangehe.
- Mit den Anleitungen während des Gebets geht es ja, aber zuhause alleine ...

### Allgemeine Beschreibungen und Bemerkungen:

- Ich habe das Gebet über den Tag in Etappen gebetet – oder auch nur einmal am Tag zwischendurch, habe zum Beispiel im Auto auf der Heimfahrt von der

Arbeit den Arbeitstag betrachtet.

- Ich wachse langsam in das Gebet hinein, mache während des Tages kleine Rückblicke.
- Ich fühle mich ohnehin oft unter Druck, deshalb mache ich mir mit dem Gebet keinen Stress, sondern gehe es langsam an.

### Hilfestellungen und Tröstliches:

- Auch das Sich-Aufmachen zum Gebet, das innere Wollen wird von Gott gesehen und ist schon Gebet.
- Nicht vom Kopf her den Tag durchgehen, sondern aufsteigen lassen, was kommt!
- Der Tagesrückblick muss gar nicht vollständig sein, was wichtig ist, wird sich regen.
- Sich Zeit geben und den eigenen Weg finden.
- Sich den Weg zum Gebet schenken lassen.

*Dagmar Scherf*

