



Heute wieder eine FROHE BOTSCHAFT

Dankbarkeit IST DIE QUELLE ALLES GUTEN

(IGNATIUS VON LOYOLA)

Manchmal stelle ich mir am Abend die Frage: Was habe ich heute eigentlich den ganzen Tag gemacht? Oder die Gedanken drehen sich nur um ein Ärgernis, das mich nicht loslässt. Deshalb ist für Ignatius von Loyola, dem Gründer des Jesuitenordens, der Tagesrückblick so wichtig. Anstatt mich über eine Sache zu ärgern, weitet sich mein Blick durch die Rückschau und löst sich der Knoten. Was mir noch auf der Seele liegt, gebe ich an Gott ab und entdecke gleichzeitig, dass es in meinem Tag auch viele schöne Momente gab. Das Bewusstwerden bringt mich mit mir selbst in Kontakt, meine innere Klarheit und Entschiedenheit kann wachsen. Daraus kann Zufriedenheit, Glück wachsen sowie ein Lächeln ins Gesicht zaubern ☺. Das betende Üben stärkt nicht nur mein Selbstvertrauen, sondern prägt auch eine Achtsamkeit für Gottes Führung und Wirken in meinem Leben.

Wie geht der ignatianische Tagesrückblick?

- 1) Ein Rückblick dauert ca. 15 Minuten. Ein ungestörter Ort und eine aufrechte Haltung sind dabei hilfreich.
- 2) Der Schritt, sich den Tag Stunde um Stunde in Erinnerung zu rufen, braucht Zeit und Übung. Das vergleiche ich mit einem Einkauf: Eine dicht vollgestopfte Einkaufstasche ist schwer. Beim Auspacken nimmt man die Dinge vorsichtig heraus, lässt sie auf sich wirken und legt sie vor sich hin. So breite ich meinen Tag, Stunde um Stunde, in der Gegenwart Gottes aus.

Nun lade ich Dich zu diesem Tagesrückblick ein. Der erste Satz für jeden Tag könnte heißen:

Dafür bin ich heute dankbar:

In dieser Fastenzeit führe ich und gestalte MEIN DANKBARKEITSTAGEBUCH. Nach dem TAGESRÜCKBLICK nehme ich mir Zeit, um meine Gedanken aufzuschreiben oder vielleicht etwas aufzumalen. Manchmal gehe ich in eine Bewegung und wenn ich merke, dass es gut so ist, kann ich die Übung jetzt mit einem Abschlussritual beenden: durch Verneigen, ein Gebet, oder einfach ein Dehnen oder Sich-Strecken spüre ich mich im Körper.



Ich bin besonders dankbar für das Gottesgeschenk der Liebe und das ich sie mit all meinen Sinnen wahrnehmen kann. In den Zeiten des Lockdowns gab und gibt es so viele bewegende Momente, die Dürrezeiten überleben können und manchmal sogar unverhoffte Blüten geschlagen haben. Ich hätte z.B. nie erwartet, dass mich die Arbeit in der Schule mit einem Jugendlichen aus dem Irak, der kaum in seiner Heimat die Schule besuchte, wirklich berühren kann und mir das Gefühl vermittelt, am Leben der Anderen teilzunehmen. (Vergl. Jesus Sirach 39,14.)

Ich wünsche Dir eine schöne und blühende Woche.

Anna Mathes - „Evangelium im Alltag“-Team;
Pfarrei Sel. Paul Josef Nardini

