

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Ein abendlicher Tagesrückblick in jesuitischer Tradition

JAKOB PATSCH

Christliche Lebenskultur heißt achtsam leben und in der Spur des Evangeliums bleiben. Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ (Willi Lambert) kann dafür eine entscheidende Hilfe sein. Es geht darum, in Gottes Gegenwart den vergangenen Tag anzuschauen, Stunde um Stunde in Erinnerung zu rufen, dabei auf das Gute und Gelungene in Dankbarkeit zu schauen, mit einem zweiten Blick auf das Schmerzhafte und Unvollkommene. Schließlich wird der Blick auf den kommenden Tag gewendet und der Tagesrückblick mit dem „Vaterunser“ abgeschlossen. Solch ein Tagesrückblick bringt mich mit mir selbst in Kontakt und kann helfen, immer mehr in die Grundhaltungen der Achtsamkeit, der Dankbarkeit, der Versöhnung und des Vertrauens hineinzuwachsen.

den atem spüren.
mich in gottes gegenwart stellen.
auf den tag schauen.
dort verweilen, wo ich angesprochen bin.
gott danken für alles, was gut war.
um vergebung und heilung bitten für alles ungene.
auf den nächsten tag schauen.
meine pläne für morgen gott anvertrauen.
vaterunser beten.

Mein Blick richtet sich auf Menschen, die mir heute begegnet sind. Ich schaue auf die Aufgaben, die mir aufgetragen waren. Ich rufe in Erinnerung, was mich beschäftigt hat. Welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Fantasien bewegen mich? Wofür will ich Gott danken? Was will ich der Barmherzigkeit Gottes anvertrauen?

„Gott, ich bin da mit meinen Freuden. Ich bin da mit meinen engen Grenzen. Ich bin da mit den Menschen, die mir lieb sind. Ich bin da mit den Menschen, die für mich so schwierig sind. Ich bin da mit allem, was mich bewegt. Ich bin

da – vor dir. Schenk mir deinen Geist, damit ich in dir leben und atmen und lieben kann. Amen.“

Wichtig ist, sich bewusst Zeit zu nehmen – fünf bis zehn Minuten – und im Licht Gottes aufmerksam – „mit den Augen des Herzens“ (Eph 1,18) – auf das eigene Leben zu schauen, sensibel zu werden für die eigene Innenwelt, dem „Nach-Geschmack“ eines Tages nachzugehen, zu unterscheiden, was förderlich und was hinderlich ist für ein Leben mit Gott. Alles vor Gott bringen und vertrauensvoll auf den nächsten Tag zugehen, „das Herz vor Gott ausschütten“ (1 Sam 1,15) und den Tag in Gottes Hand zurückgeben:

„Herr, in deine Hände lege ich diesen Tag. Ich danke dir für alles Gute, das du mir heute geschenkt hast. Wo ich aber gefehlt habe, da schenke du mir Verzeihung und Frieden. Herr, auf dich vertraue ich, in deine Hände lege ich mein Leben. Amen.“

Und eine Einladung: Mit ausgebreiteten Händen beten

Das Beten mit geöffneten Händen und ausgestreckten Armen ist uns aus der Liturgie vertraut. Mit dieser sogenannten „Orantenhaltung“ betet der Priester die Orationen (Tages-, Gaben- und Schlussgebet) und das Hochgebet der Eucharistiefeier. Die Orantenhaltung, das Aufrechtstehen mit erhobenen Händen, ist eine urchristliche Gebetsform, die Christinnen und Christen aus dem Judentum übernommen haben. So heißt es etwa in den Psalmen: „Ich preise dich mit meinem Leben, in deinem Namen erhebe ich meine Hände“ (Ps 63,5). Vermutlich, ja mit großer Wahrscheinlichkeit, hat auch Jesus so gebetet. Das Ausbreiten und Erheben der Hände war in der frühen Kirche die Gebetshaltung schlechthin. Sie ist „eine Urgebärde des zu Gott rufenden Menschen“ (Joseph Ratzinger).

Wer seine Hände und seinen Blick zu Gott erhebt (Ps 34,6), bringt damit Lob und Dank, Klage und Bitte zum Ausdruck. Wenn sich unsere Hände zu einer Schale öffnen, halten wir unser Leben Gott entgegen: das Gute und das Schöne, alles, was uns glücklich macht. Und ebenso die dunklen Seiten, das worunter wir leiden, was uns arm und klein macht, was uns gefangen hält, was uns verschließt. Vor Gott brauchen wir nichts zu verstecken. Ihm können wir alles bringen. Mit den leeren Händen, die wir Gott entgegenhalten, halten wir unser Leben Gott hin, ihm, dem wir alles verdanken. Wir bringen zum Ausdruck, für Gott offen zu sein und die Bereitschaft, uns von ihm führen zu lassen. ■