

Spuren Gottes  
im eigenen  
Leben entdecken.

DAS GEBET  
DER LIEBENDEN  
AUFMERKSAMKEIT



**einfachbeten.at**

# Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit ist ein Gebet, das hilft, die Spuren Gottes im eigenen Leben besser zu entdecken und das eigene Leben aufmerksamer mit und vor Gott zu leben. Es dauert ca. 10 bis 15 Minuten.

Dieses Gebet geht auf den hl. Ignatius von Loyola zurück. Für ihn war das sogenannte „Examen“ die „wichtigste Viertelstunde“ des Tages. Er ließ sie nie ausfallen.

Wenn man dieses Gebet regelmäßig pflegt, verhilft es einem, das eigene Leben wahrhaftig und ehrlich anzuschauen und es so vor Gott da sein zu lassen, wie es war – ohne es zu bewerten, zu verurteilen oder zu verdrängen oder zu beschönigen, und es mit dem Blick zu sehen, mit dem Gott auf mich schaut: mit Liebe und Erbarmen.

Während dieser Viertelstunde kann ich dem Raum geben, was während des Alltags nur wenig Beachtung gefunden hat: meinen Stimmungen,

Regungen und Gefühlen. Ich kann sie noch einmal „verspüren und verkosten“ – wie Ignatius sagen würde.

Besonders der Abend ist eine gute Zeit, um den Tag vor Gott ausklingen zu lassen und ihn in seine Hände zurück zu legen. Indem ich das ausdrücklich in dem Bewusstsein der Gegenwart Gottes tue und meinen Tag mit seinen schönen und schweren Momenten, lichten und dunklen Zeiten vor Gott da sein lasse, kann ich mehr und mehr wahrnehmen, wie der Tag auf Gott hin transparent wird und in seinem Licht gewandelt wird.

Die folgenden Schritte können helfen, mit dieser Gebetsweise vertraut zu werden:

## **Mich einfinden und bereiten**

Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und nehme die Haltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein. Ich versuche wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, still zu werden und mich mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der liebevoll auf mich schaut. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

## **Gebet um einen ehrlichen Blick**

Ich bitte Gott um die Freiheit und das Licht, den Tag so, wie er war, anschauen zu dürfen, mit dem Blick wie Gott ihn sieht – barmherzig, verständnisvoll und wahrhaftig.

## **Den Tag durchgehen**

Mit „liebender Aufmerksamkeit“ wende ich mich nun dem zu, was heute war: den Menschen, Ereignissen, Tätigkeiten, Orten ... Ich kann den Tag an mir vorbeiziehen lassen: Stunde für Stunde, Ort für Ort, Begegnung für Begegnung, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. Alles, was sich zeigt, darf jetzt da sein.

- Was hat mich überrascht?
- Was erfüllte mich mit Freude und Energie?  
Gab es Höhepunkte?
- Was ließ mich lachen?
- Was hat mich berührt?
- Was ist nicht so gelungen?
- Was bedauere ich?
- Was ist unerfüllt geblieben?
- Was hat weh getan?
- Was ersehne ich?

## **Mich an Gott wenden**

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch. Für das Schöne und Gelungene danke ich. Für das Schmerzliche, Versagen, Schuld bitte ich um Vergebung und Heilung. Ich kann ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist.

## **Ausblick**

Ich schaue einige Momente auf den morgigen Tag und auf das, was morgen auf mich zukommt. Ich bitte um Kraft, Zuversicht und Entschiedenheit, dass ich morgen so leben kann, wie ich es wirklich möchte.

## In den Worten von Alfred Delp SJ (1907 – 1945)

„Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen. Wir aber sind oft blind. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott herausströmen. Das gilt für alles Schöne und auch für das Elend. 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.“