

Zur Umkehr gerufen

Aschermittwoch - Fastenzeit - Vorbereitung auf Ostern - Einladung zu einem Neuanfang, einer Neu-Ausrichtung. So werden wir in dieser Zeit in besonderer Weise zur Umkehr gerufen. Heißt nicht Umkehr mich auf das Wesentliche, auf Gott zu besinnen? Gott will lebendiges und gelingendes Leben für jeden Menschen. So braucht der Mensch immer wieder eine Zeit des Innehaltens, in der er sich auf Gott hin orientiert und sein Leben mit „Herz und Hirn“ reflektiert.

Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit. Für den Heiligen Ignatius war diese Erfahrung existentiell. So war für ihn die wichtigste Viertelstunde des Tages die Tagesauswertung - auch Gebet der liebenden Aufmerksamkeit genannt.

Ich möchte Sie ermutigen, sich diese Viertelstunde am Abend oder am Ende eines Tages vielleicht als „Fastenübung“ in dieser vorösterlichen Bußzeit fest einzuplanen und auszuprobieren. Dieses „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ kann sich in folgenden Schritten vollziehen:

Mich dankend einfinden in Gottes Gegenwart

Ich suche einen stillen Ort auf und werde mir bewusst, dass ich in Gottes Gegenwart lebe, dessen Name lautet: „Ich bin der Ich-bin-da“.

Bitte um Erkenntnis

Ich bitte um Erkenntnis, dass ich den Tag mit wachen und wahrhaftigen Augen im Lichte Gottes sehen kann.

Die Wirklichkeit des Tages anschauen

Ich vergegenwärtige mir das Geschehen des Tages vom morgendlichen Aufstehen bis zum Abend. Ich erinnere mich an Gespräche, Begegnungen, Gedanken, Entscheidungen, Gefühle. Ich danke Gott für das, was ich als Wohltat, als gut, als lebensschenkend erfahren habe. Ich spüre hin, wo ich Betroffenheit, Unruhe, Freude, Trauer, Wut, Angst ... erfahren habe. Welche Gewohnheiten und Verhaltensmuster bin ich bereit zu verändern? Ich bitte um das Geschenk der Versöhnung, das einen Neuanfang und ein Weitergehen möglich macht.

Auf den neuen Tag zugehen

Ich nehme in den Blick, was mich auf den kommenden Tag hin bewegt und übergebe es Gott. Ich bitte um Kraft für das Notwendige, das der Tag bringt - um Achtsamkeit und Gelassenheit, darum dass Gottes Liebe immer mehr mein Leben durchwirke.

Sie werden sehen, wie diese Viertelstunde am Abend Ihr Leben vertieft und verlebendigt. Übe die Achtsamkeit, wahre die Wachsamkeit, handle in Bedachtsamkeit, lebe in Wahrhaftigkeit. Dies bedeutet ein lebenslanges Üben mit Gelingen, Scheitern, Fallen, Aufstehen, Weiterüben. Mögen wir nach dem Fallen immer wieder Aufstehen - dann wird es ein österlicher Weg.



Schwester Veronika Mätzler

