

# EINÜBUNG IN DIE DANKBARKEIT

## GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT

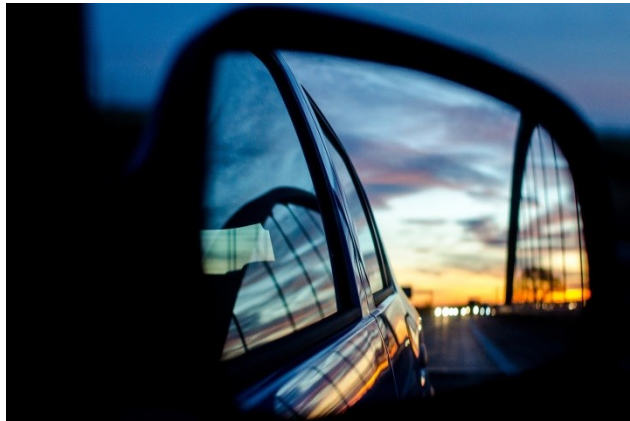


Bild von [Lufina](#) auf [Pixabay](#)

Dankbar sein können wir nicht steuern, machen oder planen. Aber wir können die Haltung der Dankbarkeit einüben, immer wieder unseren Blick auf die großen und kleinen Dinge des vergangenen Tages oder einer kleinen Zeitspanne zu richten. Im Rückblick auf die Ereignisse, Menschen und Dinge eines Tages kann die Dankbarkeit wachsen. Es geht darum, meinen konkreten Alltag für eine kurze Zeit „mit den Augen Gottes“ versuchen anzuschauen.

### Wie geht das?

#### **Ich nehme mir 15 Minuten Zeit für Gott**

Am Beginn mache ich mir bewusst, dass ich jetzt Zeit für Gott und nichts zu leisten habe. Ich achte auf meinen Atem, wie er geht und kommt - ohne ihn zu beschleunigen oder zu bremsen - und versuche, mich bei jedem Ausatmen mehr auf meinen Platz niederzulassen.

Gott ist da. ER schaut mich liebevoll an. Ich setze mich SEINEM liebenden Blick aus.

#### **Ich bitte, meine momentane Lebenssituation mit dem Blick Gottes und in SEINEM Licht zu sehen. Ein kurzes Gebet kann dafür den Raum bereiten, etwa.**

Gott, Du bist da; und ich bin da.

Öffne Du die Augen meines Herzens, damit ich sehen kann, womit ich heute beschenkt wurde.

#### **Ich nehme den vergangenen Tag, die vergangene Zeitspanne in den Blick**

Dabei lasse ich die Ereignisse und Begegnungen des heutigen Tages, der vergangenen Zeitspanne wie ein einem Film nacheinander ablaufen oder ich achte einfach auf das, was sich mir aus meiner Erinnerung zeigt.

Ich versuche nicht, die Ereignisse zu bewerten, sondern einfach wahrnehmen.

- Was habe ich heute alles erlebt?
- Was ist heute alles geschehen?
- Wem bin ich heute begegnet?

**Ich richte nun meine Aufmerksamkeit darauf, wofür ich Gott **danken** kann**

- Menschen, Begegnungen, ein besonderes Bild im Alltag, die „sprichwörtliche Blume am Wegesrand“, Fügungen, der gute Ausgang einer Sache, alle Formen von Bewahrung....

**Ich schaue nun auf das, was nicht so gut gelaufen ist**

- Schwieriges, Missglücktes, Unerlöstes, Lieblosigkeiten, Nachlässigkeiten, Fehler, Schwächen, Versagen...→ all das bringe ich vor Gott, damit ER es nimmt, verwandelt und heilt

**Zuletzt erbitte ich von Gott SEINE Hilfe für den kommenden Tag / die kommende Zeit**

- Ich bitte um Gottes Kraft, Beistand, Mut und Hilfe für das, was vor mir liegt...

**Ich schließe das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit mit einem Kreuzzeichen, oder was zu mir passt, ab.**