



Den Tag betrachten.
Gott in allen Dingen finden.
Das Leben in die Hand nehmen.

Wenn sich der Tag dem Ende zuneigt, ist der Zeitpunkt gekommen, um durchzuatmen und Rückschau zu halten. Indem ich den Tag bewusst abschlieÙe, gebe ich dem nächsten Tag die Chance, noch besser zu werden.

In die Stille gehen

Ich begeben mich an einen angenehmen Ort, schalte Lärm- und Störquellen aus und nehme mir Zeit für mich und meine Gefühle. In der Stille schaue ich mich an – ich mache mir bewusst, dass auch Gott mich anschaut.

Was habe ich heute erlebt?

Ich lasse den Tag Revue passieren und schaue die Geschehnisse an. Achtsam und ohne Wertung. Ich blicke auf Dinge, die mich besonders bewegt haben: Erlebnisse, Begegnungen oder Entscheidungen.

Was klingt auch jetzt noch, am Abend des Tages, nach?

Warum hat mich etwas besonders berührt? Was ist da *eigentlich* passiert? Ich gebe meinen inneren Regungen Raum – meinen Gedanken, meinen Gefühlen und all dem, was ich gespürt habe und gerade spüre.

Was treibt mich an?

Ich gehe dem nach, was mein Handeln geleitet hat: Was war meine Motivation? Was hat mich angetrieben, und was hat mich gehemmt? Was gibt meinem Leben die Richtung?

Was würdest Du sagen?

Ich lege Gott vor, was mir aufgefallen ist. Spreche Dank und Bitten aus. Ich stelle die Frage: »Und was würdest Du sagen?«

Was wird morgen auf mich zukommen?

Ich wende mich dem kommenden Tag zu und mache mir bewusst, dass ich mit Gottes Hilfe auch für das Morgen genügend Kraft haben werde. Was mich auch bewegt: Ich überlasse es der Liebe Gottes.

Loslassen

Im Gespräch mit Gott lege ich meine Fragen, die unbeantwortet blieben, meine Nöte und Ängste in seine Hand. Ich lege mich zur Ruhe, indem ich mein Leben in seine Hände gebe.
»Vater unser im Himmel ...«

