

## Anleitung zum Tagesrückblick

- Ich nehme mir 10 Minuten Zeit, suche einen ungestörten Ort, nehme eine aufrechte Haltung ein, werde still und atme dreimal bewusst aus.  
Ich öffne mich für Gott mit dem Kreuzzeichen:  
*„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“*
- Danach bitte ich Gott, mich beim Rückblick zu leiten:  
*„Jesus, erhelle mit Deinem milden Licht meinen vergangenen Tag.“*
- Dann schaue ich zurück. Der vergangene Tag ist wie eine Einkaufstasche, in die man all die Ereignisse, Begegnungen, Gefühle, Stimmungen, Tätigkeiten des Tages hineingestopft hat. Ich rufe mir Stunde um Stunde in Erinnerung. Ich ziehe sozusagen eins nach dem anderen aus meiner Tüte hervor. Ich nehme, die einzelnen Dinge wahr, erlebe sie nochmal (das meint verkosten) und breite den ganzen Tag in meiner Vorstellung vor mir und Gott aus.
- Wenn alles aus der Tasche des Tages ausgebreitet ist, lasse ich meinen Blick schweifen. Für was bin ich dankbar. Ich suche eine Sache und danke dann in meinen Worten Jesus dafür:  
*„Herr, ich danke Dir für...“*
- Dann lasse ich ein zweites Mal meinen Blick schweifen. Da gab es auch etwas, was verhasst, schwierig, schmerzhaft, überhitzt, lasch, unangenehm, ... war. Das vertraue ich, so wie es ist, der Barmherzigkeit Jesu an:  
*„Herr, in Deine Barmherzigkeit lege ich das und das...“*
- Nun wende ich noch meinen Blick dem kommenden Tag zu.  
*„Herr, segne, was kommt.“*
- Das Heute und das Morgen lege ich mit Jesus dem Vater ans Herz und bete:  
*„Vater unser im Himmel...“*
- Zum Abschluss berge ich mich wie in einem Mantel mit dem Kreuzzeichen im dreieinigen und mich liebenden Gott:  
*„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“*