



## Ritual für einen liebevollen Rückblick

Gott schaut liebevoll auf mich – das erinnert mich daran, selbst liebevoll (ohne Wertung und Urteil) zurückzublicken:

- auf einen Tag
  - auf eine gemeinsame Sitzung
  - auf ein Projekt
  - ...
1. Ich achte, wie ich sitze. Achte auf meinen Atem.
  2. Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin aus.
  3. Ich bitte ihn, dass ER mir hilft, mich und meinen Tag (die Sitzung, das Projekt...) heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.
  4. Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe, wie ich heute mit anderen – mit Gott – mit mir selbst umgegangen bin.
  5. Ich spüre hin:  
Wo und in welchen Situationen habe ich Ermutigung – Trost – Hoffnung gespürt?  
Wo und in welchen Situationen habe ich Misstrauen – Angst – Entmutigung erfahren?
  6. Ich bringe alles, was mich jetzt bewegt, sei es Bitte – Dank – Klage – Lob vor Gott oder Jesus Christus, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin. Dabei kann ich reden „wie mir der Schnabel gewachsen ist“.
  7. Ich lege diesen Tag (die Sitzung, das Projekt...) Gott in die Hände und bitte darum, dass er vollende, was ich/wir begonnen habe/n.