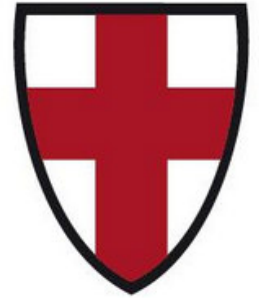


# Kreuz & Quer

Der Podcast aus dem Bistum Trier

altfried g. rempe – 17. Oktober 2020



## **(Mehr als ein) Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**

---

Ich bin altfried rempe, Pastoralreferent und freier Mitarbeiter bei „Kreuz & Quer“.

Liebevoll zurückblicken auf den Tag:

viele halten das für das zentrale Element der so genannten Exerzitien,  
also der ausführlichen geistlichen Übungen;

Christenmenschen begeben sich auf einen solchen Weg,  
die ihr Leben mit Gott intensiv anschauen und sich dafür neu aufstellen wollen.

Und auch im Alltag ist das ein sinnvolles Element für ein spirituelles Leben...

Rückblick auf den Tag; Gottes Spur im Alltag entdecken.

Das geht davon aus, dass Gott im Alltag zum Menschen spricht –

in der Regel jedenfalls und viel häufiger im ganz normalen Lebenslauf

als in irgendwelchen großartigen Erscheinungen oder Visionen.

Zeichen der Zeit im einzelnen Alltag – Signale, die Gott dem einzelnen Menschen gibt  
und allen gemeinsam in der Kirche wohl auch.

Zurückblicken auf das, was gut war;

noch mal in Erinnerungen schwelgen, noch mal daran denken,

wo ich richtig gut drauf war, vielleicht sogar einen kleinen Erfolg hatte.

Die Freude noch mal spüren, als mir jemand einfach nur gesagt hat:

Gut, dass du da bist – oder Schön, dass ich mit dir zusammenarbeiten darf:

Solche kleinen oder auch großen Sachen eben, die den Tag schön gemacht haben.

Und auch die eher dunkleren Momente kommen in diesem Rückblick vor:

Die Schrecksekunde, als ich gerade noch den Fußgänger gesehen habe,

der mir fast vors Rad gerannt wäre.

Der jüngste Sohn von Freunden, der völlig abgedriftet ist.

Die wirklich bösen Worte zwischen Mann und Frau, die sie haben stehen lassen,

gestern, statt sie vor dem Zubettgehen noch auszuräumen oder sich zu vertragen...

Zurückblicken – das kann auch schon mal schmerzlich sein.

Aber das muss ich aushalten – und ich kann es, weil eigentlich doch das Gute überwiegt,  
das, wofür ich dankbar bin und was mich gestärkt hat.

Dankbar den Menschen; und dankbar dem Gott, der sie mir zur Seite stellt  
und bei dem ich mich so gut aufgehoben fühle.

Das Gute – wie oft würde es komplett unter die Räder kommen  
ohne dieses abendliche Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.

Ich darf mich erinnern, was ich erlebt habe;

ich versuche darauf zu achten, was mich jetzt noch bewegt und berührt.

Gott schaut liebevoll auf mich und erinnert mich daran,  
dass ich selbst mit Liebe zurückblicke,  
wie ich heute mit anderen – mit Gott – mit mir selbst umgegangen bin.

Ich habe Ermutigung gespürt, Trost und Hoffnung;  
ich war misstrauisch, ängstlich, mutlos.  
Und manchmal kann ich das vor Gott bringen, wie im Gespräch mit einem guten Freund,  
einer guten Freundin; eventuell bete ich für ein aktuelles Anliegen.  
Und ich kann vorausschauen auf das, was vor mir liegt,  
Gott um Kraft und Mut und Beistand bitten...  
Manchmal schreibe ich das eine oder andere auf – zur Erinnerung oder einfach,  
weil ich beim Schreiben noch mal anders damit umgehe.

Das alles ist mir die Tage durch den Kopf gegangen,  
als der Virologe Christian Drosten aus der Berliner Charité im Corona-Podcast sagte,  
was jetzt eigentlich besonders wichtig wäre, um die zweite Pandemie-Welle  
vielleicht doch noch stoppen zu können, bevor sie zum Tsunami wird:  
Wer positiv getestet wird, müsste dem Gesundheitsamt unbedingt sagen,  
wo sie oder er sich das Virus gefangen haben könnte –  
und zwar irgendwann in den letzten zehn Tagen.  
Aber leider, leider: wer weiß denn, wo er am Dienstag vor knapp zwei Wochen war

Ach, ich zitiere mal Christian Drosten selbst:  
„Die Leute können nicht sagen, wo sie sich angesteckt haben.  
Und daher kommt dieser Vorschlag, ... dass jeder Bürger  
ein Cluster-Kontakt-Tagebuch führen sollte.  
... Man kann sich jeden Abend zum Beispiel ins Smartphone...  
oder auch auf irgendeinem Papierzettel (auf)schreiben,  
wo war ich heute, wo es mir eigentlich nicht ganz geheuer war.  
Also ...(wo) hatte ich das Gefühl,  
hier sind eigentlich zu viele Leute in einem geschlossenen Raum zusammen,  
zu eng beieinander,  
auch wenn die meisten Maske getragen haben,  
irgendwie hätte das nicht sein sollen.“

Wenn man sich das abends aufschreibt, dann entstehen zwei Dinge.  
Erstens (endet) diese Unbekannten-Liste, also in den Meldelisten der Gesundheitsämter  
würde es vielleicht dazu kommen, dass die Leute sich doch mehr erinnern  
und sagen können, wo sie sich ... wahrscheinlich infiziert haben.  
Die Gesundheitsämter könnten ... dann noch einmal besser Quellcluster erkennen.  
Das ist der eine Effekt. Die Fallverfolgung würde verbessert werden.

Der zweite Effekt (Immer noch Christian Drosten, aber ich bin da ganz bei ihm dabei!)  
der zweite Effekt ist aber auch, dass sich alle Leute ... im Alltag,  
mehr klarmachen würden, dass sie immer mal in solche Situationen reingeraten  
und dass sie diese Situation in Zukunft vermeiden,  
weil sie dafür empfindlicher und sensibler werden...

... Wir würden alle mehr aktiv an der ganzen Sache teilnehmen.  
Gesamtgesellschaftlich wären wir dann auch im Vermeidungsprozess weiter. ...  
irgendwann muss die Gesellschaft umschalten in einen aktiven Teilnahmemodus.  
Dazu gehören solche Aufmerksamkeitsübungen  
wie das Führen eines Cluster-Kontakt-Tagebuchs.“ Soweit der Professor Drosten.

Übung der Aufmerksamkeit.

Da ist bei mir der Groschen gefallen – weil das ja ziemlich nah dran ist am liebevollen Tagesrückblick, am Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, das viele Menschen sich sowieso schon angewöhnt haben; viele jedenfalls, die ihr Leben mit Gott ein bisschen aufmerksamer und bewusster leben wollen und dabei auf Gottes Zeichen in ihrem Alltag achten und sie immer besser erkennen. Auch damit sie morgen vielleicht das eine oder andere anders und besser tun oder lassen wollen.

Aufmerksam sein auch auf die möglichen pandemisch infektiösen Augenblicke im Alltag: das könnte doch locker dazukommen, ohne großen Aufwand. Und würde den Tagesrückblick auch noch in einem ganz anderen Sinn zu einem „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ machen. Weil ich die Menschen liebe, mit denen ich zusammenlebe, die in der Nähe und die im weiteren Umkreis; weil ich die anderen liebe, will ich auch, dass wir alle zusammen Corona in den Griff kriegen. Aufmerksam bleiben und aufmerksamer werden – wenigstens bis es endlich eine gute Impfung gibt. Und am besten auch weit darüber hinaus.