

Ritual für jeden Tag

*Sich selbst
ein Lächeln schenken*



Einführung

In der Früh tun wir es alle, aber selten tun wir es gerne und mit Selbst-Liebe: In den Spiegel schauen und uns selbst anlächeln. Und doch ist es der erste Eindruck, den wir von uns haben und der erste Gesichtsausdruck, den wir anderen Menschen oft auch zeigen.

Sich selbst anschauen zu können, bedeutet im Prozess des Älterwerdens mit sich zufrieden zu sein, auch wenn ich von anderen Menschen weniger Anerkennung und Lob für das eigene Aussehen oder die vollbrachte Leistung erhalte.

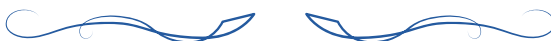
Dazu braucht es einen barmherzigen Blick auf mögliche Schmerzen, Einschränkungen und die Sorge vor einer möglichen Abhängigkeit von anderen Menschen.

Es tut gut, ein alltägliches Ritual am Morgen und am Abend zu praktizieren, das uns bewusst macht: Dieser Tag bietet so viele schöne Momente in unserer Welt, mit all den Menschen, denen wir begegnen. Es wäre schade, diese nicht bewusst erleben und wertschätzen zu können. Um wieviel anders und schöner könnte dieser Tag beginnen, wenn wir ihn mit einem Lächeln beginnen, das wir uns selbst schenken?!

Morgenritual

Stelle Dich also bewusst nach dem Aufstehen vor den Spiegel und betrachte liebevoll Dein Gesicht! Was spiegelt sich nicht alles in diesem Gesicht mit seinen Grübchen und Falten wider? Welche Lebensgeschichten sind da eingegraben?

Wertschätzung für das, was Dir geglückt ist und Du erreicht hast, darf sich in Deinem Gesicht widerspiegeln.



Lächle Dich an und achte bewusst auf die Falten um Deinen Mund, die Dir ins Gesicht geschrieben wurden. Sie erzählen von den lust- und humorvollen Begebenheiten der Vergangenheit.

Betrachte die Sorgenfalten auf Deiner Stirn, die von der Mühe des Alltags und des Lebens berichten und davon, was Du alles überstanden hast.

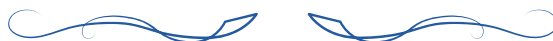
Vielleicht auch mit einem kleinen Augenzwinkern: Erkennst Du den Kopf überhaupt wieder, den Du da frisierst bzw. das Gesicht, das Du rasierst?

Welcher Gesichtsausdruck kommt Dir da entgegen? Ist es eher Traurigkeit, Lustlosigkeit oder schauen da aus Deinem Gesicht Zufriedenheit und Liebe heraus, die aus Deinem Inneren kommen?

Erkennst Du in Deinem Gesicht etwas von dem Kind wieder, das Du einmal warst und immer auch ein Stück bleiben wirst? – Von der Neugierde, den Fragen an das Leben, den Erwartungen, von allem, was sich immer noch im Werden befindet und von der Sehnsucht nach dem Leben erzählt!

Ist es ein Ausdruck von Angst oder Vertrauen, der sich auf Deinem Gesicht spiegelt? Hängen die Mundwinkel nach unten oder gehen sie nach oben – Griesgram oder Optimist?

Zieh die Mundwinkel nach oben und versuche Dir ein Lächeln zu schenken, das von Innen kommt. In der Hl. Schrift lesen wir: „Liebe den Nächsten WIE DICH SELBST.“ - Anders ausgedrückt: Lächle Dich an, wie Du andere anlächelst. Mach Dir selbst ein Kompliment, wie Du auch anderen ein Kompliment machen könntest. Denn nur wer sich selbst als liebenswert empfindet, wird auch von anderen geliebt werden und ein Kompliment, wenn es von Herzen kommt, wird erwidert.



Das eigene Spiegelbild begleitet Dich in den Tag und bestimmt oft genug Dein Zugehen auf andere Menschen. Du kannst Komplimente machen, weil Du Dich selbst über Komplimente anderer freust. Es geht nicht um ein Bewerten Deines Spiegelbildes nach dem Motto „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der/die Schönste im ganzen Land,“ sondern um ein wohlwollendes Anschauen der Summe all dessen, was das Leben in Dir hat heranreifen lassen.

Und ganz wichtig: Am besten nicht die gute Laune mit negativen Nachrichten aus Zeitung und Internetforen verderben. Wäre schade drum!

Morgengebet

*Gott, du Atem des Lebens,
ich stehe vor dir an diesem Morgen.*

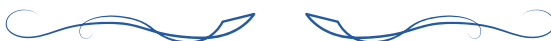
*Vor dir kann ich sein, ganz wie ich bin -
mit meinen Begabungen und Grenzen.*

*Aus deinen Händen empfangen ich diesen neuen Tag
mit allem, was er mir schenken wird.*

*Lass nicht zu, dass mich Selbst-Zweifel,
Ängste und Missmut bestimmen,
sondern die Liebe zu mir und
den anderen Menschen
mein Denken, Reden und Tun begleitet.*

Amen

Matthias Hohla



Dem neuen Tag entgegenblicken

Willkommen, du neuer Tag!

*Wieder neue Zeit nützen dürfen,
wieder neue Möglichkeiten wahrnehmen lernen,
wieder neu unterwegs sein.*

Willkommen, du neuer Tag!

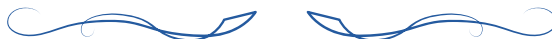
*Ich möchte dich annehmen, so, wie du kommst.
Ich möchte mich annehmen, so, wie ich bin.
Ich möchte uns beide gemeinsam gut verbinden.*

Willkommen, du neuer Tag!

*Lass mich Freude erfahren,
Zuversicht und Segen.
Lass Vertrauen und Liebe in mir sein
und auf dem Weg Gottes begleitenden Segen spüren.
Lass mich heute lachend unterwegs sein!*

Willkommen, du neuer Tag!

Maria Winter



Der Kuss des Engels

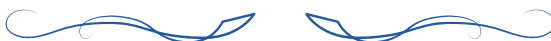
*Du wachtest schon über mich,
als ich noch ein Gedanke Gottes war.
Seit Ewigkeit her
bist Du an meiner Seite.
Als ich ins Leben kam
hast Du mich angeblickt.
Du hast all meine Wunden gesehen,
und jede Klage hast Du gehört.
Als mein Leben verwehen wollte,
neigtest Du Dich über mich
und breitetest Deine großen weißen Flügel über mich.
Dein Kuss schmeckte nach Lebenssehnsucht,
nach Verheißung und nach Frühling.
In jedem Tautropfen meines Morgens
spiegelt sich der Regenbogen.*

Detlef Schwarz

Abendritual

Stelle Dich wieder bewusst am Abend dieses Tages nochmals vor den Spiegel und bringe Gott Deinen Dank dar: für diesen Tag, der sich wie eine Perle an einer Kette zusammen mit den anderen wertvollen Tages-Perlen auffädelt. Es ist Deine Lebens-Perlenkette, das bist Du, mit dem ganzen Reichtum Deiner Erfahrungen.

Was hast Du heute an Schönerm erleben dürfen, wer hat Dir ein Lächeln, eine Aufmunterung geschenkt und wem durftest Du ein Kompliment machen?



Sage Gott Dank für diesen Tag, den Du aus seiner Hand empfangen durftest. Gott hat die Freude an Dir nie verloren. Dein Lächeln ist das Echo seiner Freude, die er an Dir hat.

Abendgebet

*Gott des Lebens und der Liebe,
ich stehe vor dir am Abend dieses Tages.
In Dir kommt meine Seele zur Ruhe.*

*Mein Leben lege ich in deine Hände
und gebe dir diesen Tag zurück,
mit all den Eindrücken, Begegnungen und Gedanken.*

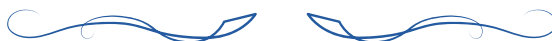
*Für alles, was mir heute widerfahren ist,
sage ich dir Dank.*

*Schenk mir die Gabe der Geduld und die Kraft des Verzeihens
mir und den anderen Menschen gegenüber, wenn etwas an
diesem Tag nicht so gut gelungen ist.*

*Nun lass mich zur Ruhe kommen und im Schlaf neue Energie
für den morgigen Tag schöpfen.*

Amen

Matthias Hohla



Tagesrückschau

*Dankbar zurückschauen
auf das,
was war,
auf das,
was ich gestalten durfte,
auf das,
was ich sein durfte.*

*Dankbar zurückschauen
auf das,
was es heißt,
zu leben,
zu lieben und
Schwieriges anzunehmen.*

*Dankbar zurückschauen
und den Tag spiegeln lassen,
ihn ruhen lassen und
ihn auffädeln
auf die Perlenkette des Lebens.*

Maria Winter



f. d. Inhalt verantwortlich: Mag. Matthias Hohla, Diözese Salzburg
Die Anregung für dieses Ritual habe ich von Werner Gruber
im Rahmen eines Humorseminars erhalten.

