



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in WDR 3 | 11.06.2019 07:50 Uhr | Susanne Moll

## Lifhack oder Ignantius auf Instagram

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer!

Morgen ist es wieder so weit, dass viele Menschen in den sozialen Netzwerken durch ihren Tag gehen und zwischendurch Bilder von allen möglichen Momenten machen. „12von12“ heißt das virale Netzprojekt – bei dem die, die teilnehmen, an jedem 12. Tag im Monat mit offenen Augen durch den Tag laufen und mit geöffneter Handykamera. Und spätestens abends tragen sie alles zusammen, vielleicht posten sie diese Momente aber auch schon tagsüber auf Instagram, dem Netzwerk, das im Wesentlichen aus Bildern besteht. Eine Sammlung vieler dieser Bilder findet sich auf dem Blog [draußennurkaennchen.blogspot.com](http://draußennurkaennchen.blogspot.com)

Bei diesen 12 Momenten, die auch ich oft am 12. eines Monats festhalte, ist alles Mögliche dabei: Vom ersten Lichtstrahl beim Aufwachen, über den Kaffee zwischendurch, einen Moment in der U-Bahn, die Schaukel am Kinderspielplatz, die Lektüre in der Mittagspause bis zum Sonnenuntergang am Abend. Ich mach da gerne mit, denn ich liebe diese eigene Perspektive auf einen total normalen Tag. Mit 12von12 schenke ich ihm viel mehr Aufmerksamkeit. Und ich entdecke viel mehr Schönes oder Schräges, das ich am Abend sonst vielleicht schon wieder vergessen hätte. Und je öfter ich mitmache habe ich den Eindruck: Diese Aufmerksamkeit schwappt auch auf andere Tage über.

Und daran hätte der Heilige Ignatius seine wahre Freude, da bin ich mir sicher. Der Heilige Ignatius ist Gründer der Jesuiten. Er ist unter anderem dafür bis heute bekannt in meiner Kirche, dass er der Großmeister der geistlichen Übungen ist, der sogenannten Exerzitien. Als ehemaliger Soldat war Ignatius das exerzieren geübt. Als Meister geistlicher Übungen hielt er weiter viel von Wiederholungen, vom Üben, Üben, Üben. Sensationell war aber in seinem Ansatz die Hinwendung zu den Gefühlen und inneren Regungen des einzelnen Menschen. Und dass es beim geistlichen Üben nicht um Hochleistungssport geht, sondern immer um mehr Trost, mehr Leben. Jedenfalls ist eine seiner ganz klassischen Übungen, am Abend den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen, und das in freundlicher Art und Weise zu tun, weswegen man das Gebet heute auch das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit nennt. Und ich glaube, diesbezüglich würde Ignatius die Sache mit den 12 von 12 Bildern vom Tag auf Instagram und in Blogs gefallen. Es ist ihm wichtig für seine Übung, am Abend genau und auch detailreich Momente des Tages noch einmal wach zu rufen. Was hab ich da gedacht, gefühlt, erlebt? Als christliche Übung frage ich mich dann: Wo war Gott heute in meinem Tag? Wo war ich meinem Lebenssinn in den Details meines Tages ferner oder näher?

Manchmal geht mir das auch bei 12 von 12 durch den Kopf. Und das Schöne: Die liebende Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge, die überträgt sich auch auf die anderen Tage. Deswegen: Einen schönen 11. des Monats mit vielen kostbaren Momenten, wünscht

Susanne Moll aus Aachen.

<https://draussennurkaennchen.blogspot.com/2019/05/12-von-12-mai-2019.html>