



Ich setze bewusst einen Anfang, etwa mit dem Anzünden einer Kerze. Das macht mir klar: Ich will jetzt beten.

Dazu nehme ich mir Zeit und stelle ggf. einen Wecker (zum Beispiel mit Hilfe eines Smartphones).

Darüber hinaus können ein Anfangsgebet und eine Stilleübung ebenfalls helfen, mich auf Gott hin auszurichten.

- + Ich mache mich mit dem Lied vertraut, nehme mir dafür Zeit und summe es vor mich hin. Einmal, zweimal... Dabei achte ich auf das Auf und Ab der Melodie.
- + Ich gehe Zeile für Zeile vor, wiederhole jeden Melodiebogen, summe jede Zeile mehrmals vor mich hin. Ich spüre in mich hinein, achte auf die Resonanz in mir.
 - Welche Phrase spricht mich an?
 - Was tut mir gut? Was kommt da in mir zum Klingen?
 - Welcher Melodiebogen kommt mir heute am nächsten? Warum?
 - Was bringt mich in Gottes Nähe?
- + Am Ende singe ich das Lied, ggf. nur in Gedanken.

Das Ende meiner Gebetszeit markiere ich ebenfalls mit einer bewussten Geste, zum Beispiel mit einer tiefen Verneigung oder einem Kreuzzeichen. Dann nehme ich mir noch ein wenig Zeit, halte inne, gehe die Gebetszeit in Gedanken noch einmal durch. Ggf. notiere ich mir, was wichtig war, mir wichtig geworden ist.