



**Ich setze bewusst einen Anfang**, etwa mit einer Geste wie dem Kreuzzeichen. Das macht mir klar: Ich will jetzt beten. Dazu nehme ich mir Zeit, wie zuvor mit mir vereinbart. Ich stelle ggf. einen Wecker, zum Beispiel mit Hilfe eines Smartphones. Ein Anfangsgebet und eine Stilleübung können ebenfalls helfen, mich auf Gott hin auszurichten.

- + Ich gehe den Texte der einzelnen Strophen durch und achte auf die Substantive, auf die Haupt- und Dingwörter: Heiland, Himmel, Tor, Tür usw.
  - Wofür stehen diese Worte? Was bringen sie zum Ausdruck?
  - Welche Worte lösen konkrete Bilder in mir aus?
- + Ich gehe einigen oder einem der Worte intensiver nach.
  - Welche dieser Worte resp. Bilder sprechen, welche Strophe spricht mich heute besonders an?
  - Was löst es aus, was geschieht in mir, wenn ich daran denke, wenn ich das singe?
  - Welche Erfahrungen, aber auch welchen Wunsch, welche Sehnsucht verbinde ich damit und bringe ich vor Gott?

**Den Abschluss meiner Gebetszeit** markiere ich mit einer bewussten Geste, zum Beispiel mit einer tiefen Verneigung oder einem Kreuzzeichen. Des Weiteren nehme ich mir einige Momente Zeit, halte inne ...