



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

Dazu nehme ich mir Zeit – wie mit mir zuvor realistisch vereinbart – und stelle ggf. einen Wecker (zum Beispiel mit Hilfe eines Smartphones).

Darüber hinaus können ein Anfangsgebet und eine Stilleübung ebenfalls helfen, ganz bei mir selbst anzukommen und mich auf Gott hin auszurichten.

- + Erneut gehe ich die Texte der einzelnen Strophen durch und achte heute auf die Verben, auf die Zeit- und Tätigkeitsworte: aufreißen, herablaufen, abreißen ...
 - Welche dieser Tätigkeiten spricht mich heute besonders an?
 - Mit welchem der Worte verbinde ich (am meisten) Kraft und Energie?
- + Ich blicke voraus auf den heutigen Tag, auf die kommenden Tage:
 - Wofür benötige ich ein gutes Maß an Kraft und Energie, Stärke und Durchsetzungsvermögen?
 - Worum möchte ich Gott bitten? Wie könnte/sollte er aktiv werden für mich und um meiner Sache, meines Anliegens willen?

Das Ende meiner Gebetszeit markiere ich mit einer bewussten Geste, zum Beispiel mit einer tiefen Verneigung ...