



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. Ich stelle ggf. einen Wecker, zum Beispiel mit Hilfe eines Smartphones. Ein Anfangsgebet und eine Stilleübung helfen, mich auf Gott hin auszurichten.

- + Ich nehme mir die erste Liedzeile zu Herzen, summe und wiederhole immer wieder die ersten acht Noten.
- + Nach und nach entwerfe ich neue Texte für die ersten acht Noten; ich probiere Textvarianten aus wie zum Beispiel „Mein Herz, es summt, es klingt vor dir“, „Ich bin jetzt da, ganz da vor dir“ oder „Gott, komm zu mir und sei mir nah“.
 - Was sind *meine* kurzen Zeilen, *meine* Mini-Gebete?
 - Welches ist für mich an diesem Morgen stimmig?
- + Ich nehme die kurze Melodie, meinen Vers, mein Gebet mit in den Tag – und lasse dies immer wieder in Gedanken oder laut erklingen.

Das Ende 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, gehe die Gebetszeit in Gedanken noch einmal durch – und halte ggf. schriftlich fest, was wichtig war, mir wichtig geworden ist.