



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.

Ein Anfangsgebet und eine Stilleübung helfen, mich auf Gott hin auszurichten.

- + Heute setze ich das Lied in Bewegung um. Dabei sind meiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Vielleicht taste ich mich über folgende Schritte vorsichtig weiter voran, achte auf meine Grenzen – und finde die Form, die mir entspricht.
- + Ich summe das Lied vor mich hin und folge mit einer meiner Hände dem Auf und Ab der Melodie.
- + Ich nehme beide Hände zur Hilfe, achte auf den Text und vollziehe mit Gebärden nach, was zur Sprache kommt.
- + Die ersten drei Strophen besingen den regenspendenden Himmel und die sprossende Erde. Dieses Zueinander setze ich in Bewegung um – mit meinen Händen, mit meinem ganzen Leib.
- + Ich stehe aufrecht und gebe dem Lied, nach und nach einzelnen Strophen wie Bildern meinen leiblichen Ausdruck – und summe oder singe dabei.

Das Ende meiner Gebetszeit markiere ich mit einer bewussten Geste, zum Beispiel mit einem Kreuzzeichen ...