



**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.

- + Die vergangene Woche leuchtet vor meinem inneren Auge nochmals auf. In Gedanken lasse ich die Tage der ersten Woche Revue passieren.
  - Was war mir bei meinen Gebetszeiten hilfreich, was nicht?
  - Wann war ich mir und Gott nahe?
  - Wenn ich meine einzelnen Erfahrungen in Gedanken wie einen Blumenstrauß oder wie eine Melodie zusammenstelle: Wie bunt und wohlriechend sind die Blumen? Wie abwechslungsreich und angenehm ist die Melodie?
  - Welche Aspekte des Adventsliedes sind mir neu aufgegangen?
  - Was davon hat besondere Resonanz in mir hervorgerufen, hat mich berührt?
  - Welches Wort, welche Phrase, welcher Melodiebogen, welche Strophe ist mir kostbar geworden?



## Wochenrückblick

- + Das Adventslied aus dem 17. Jahrhundert ist ein großer Schrei nach Befreiung aus Elend.
  - Wie ist es mir damit ergangen, wie geht es mir damit – im Blick auf die aktuellen politischen Gegebenheiten in nah und fern?
  - Wann war ich eher bei *mir* und *meinem* Drängen und Seufzen? Wann habe ich Verzweiflung, Empörung, Ungeduld und Wut in mir verspürt?
  - Was ist mir an Verlangen und Sehnsucht, Bitten und Wünschen deutlich(er) geworden?
- + Ich lebe in einer Welt, in der das Recht täglich gebrochen wird.
  - Was bedeutet das für mein Gebet und meine Fürbitte?
  - Was ist mein Einsatz für Gerechtigkeit?
- + Zum Schluss singe ich das Lied noch einmal laut. Dann verabschiede ich mich von Melodie und Text, die mich die Woche über begleitet und inspiriert haben.
- + Alles was nachklingt, nehme ich in mein Gespräch mit Gott und komme darin zur Ruhe.

**Das Ende meiner Gebetszeit** markiere ich 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.