



**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 wähle ein Anfangsgebet und eine Stilleübung, um mich auf Gott hin auszurichten.

- + Ich gönne mir noch einen Tag mit dem Refrain.
- + Wie verstehe ich den ersten Satz? Hat das Lied sich die Freude ausgedacht? Oder hat die Freude sich das Lied ausgedacht? Wie ist das in mir?
- + Ich nehme den Refrain – zunächst in Gedanken – mit in den (Arbeits-)Tag:
  - Wie schaut die (Mit-)Welt aus, wie verändert sie sich, wenn ich innerlich vor mich hin summe *Ein Lied hat die Freude sich ausgedacht?*
  - Was kann heute zu guter Stimmung, zu meiner Freude beitragen? Was kann ich in dieser Hinsicht für andere tun?
  - Welche Freuden-, welche Misstöne werden meinen heutigen Tag prägen, beeinflussen ihn schon?
  - Wann, wo, wie spüre ich Gottes Nähe? Welches Lächeln, welche Freundlichkeit, welche fröhliche Geste bringt mich ihm näher?

**Das Ende meiner Gebetszeit** markiere ich mit einer bewussten Geste, etwa mit einer tiefen Verneigung ...