



Ich setze bewusst einen Anfang, etwa mit dem Anzünden einer Kerze. Das macht mir klar: Ich will jetzt beten. Dazu nehme ich mir Zeit und richte mich mit Hilfe eines Anfangsgebets und einer Stilleübung auf Gott hin aus.

- + Ich gehe auf das biblische Magnifikat ein:
 - Was spricht mich an, welche Motive finde ich im neuen Adventslied wieder?
 - Wie handelt Gott Marias Worten zufolge? Wie tritt er auf? Was kehrt er um? Was davon habe ich erfahren können? Was bleibt mir fremd?
 - Wie kann, wie soll Gott sich meiner annehmen? Was könnte „sein Erbarmen“ konkret für mich sein? Worum möchte ich Gott heute bitten?
- + Das Magnifikat ruft auf, die Worte ganz konkret zu nehmen, gegen Unterdrückung zu kämpfen, „um den Herrn der Geschichte ernst zu nehmen.“ (F. Bovon)
 - Wo und wie gewinnt der politische und freiheitliche Akzent des Jubels in meinem Leben Bedeutung, praktische Folgen?
 - Wo wünsche ich mir Solidarität, Gottes Mitstreiter_innen an meiner Seite?

Das Ende meiner Gebetszeit markiere ich ebenfalls mit einer bewussten Geste, zum Beispiel mit einer tiefen Verneigung. Dann nehme ich mir noch ein wenig Zeit ...