



**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 stelle ggf. einen Wecker (zum Beispiel mit Hilfe eines Smartphones).

Darüber hinaus können eine Anfangsgebet und eine Stilleübung ebenfalls helfen, ganz bei mir selbst anzukommen und mich auf Gott hin auszurichten.

- + Die vergangene Woche leuchtet im Rückblick noch einmal auf. Ich gehe in Gedanken durch die einzelnen Tage der zweiten Woche:
  - Was war besonders angenehm? Wann war ich mir selbst und Gott nahe?
  - Was ist mir schwergefallen, hatte wenig oder keinen positiven Nachklang? Auch diesen Erinnerungen gebe ich einen Moment lang Raum.
  - Was ist mir mit Blick auf das neue und alte Magnifikat aufgegangen?
  - Welches Motiv, welcher Ton des Liedes hat mich berührt, ist mir wichtig, kostbar geworden? Was hat besondere Resonanz bei mir hervorgerufen?
- + Das Lied lebt vom Wechsel zwischen Refrain und Strophe sowie vom Wechsel zwischen Dreiviertel- und Viervierteltakt.
  - Welche Takt- und Richtungswechsel habe ich in dieser Woche erlebt?



- Was bedeutet Abwechslung für mich?
  - Wie beweglich bin ich?
  - Wann erlebe ich mich eher beharrlich oder gar starr?
  - Was bedeutet das für meine Lebensgestaltung, für meine Spiritualität?
  - Wo habe ich in dieser Woche (ein Stück) Verwandlung erlebt? Worum möchte ich Gott in dieser Hinsicht bitten?
- + Das Lied bringt „die Hoffnung zum Klingen“.
- Was ist meine Hoffnung?
  - Auf welche Weise klingt sie in mir?
  - Wann kommt sie zum Vorschein, ins Bewusstsein?
  - Wie kann ich sie in Worte, Bilder, Töne fassen?
  - Welche Rolle kommt Gott bei all dem zu?
- + 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 ebenfalls 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.