



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.

- + „Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern.“
 - Welche Bilder, welche Stimmung lösen die beiden Sätze in mir aus? Wie verstehe ich deren Verbindung?
 - Welche Phase meines Tages, meines Lebens ist gemeint – im engen, im übertragenen Sinn?
 - Wann, wo erlebe ich (heute) Übergänge, wie ergeht es mir auf solchen Schwellen? Wann sehne ich sie herbei?
- + Kleppers Lied lebt vom Gegenspiel – von Nacht und Tag, von Dunkel und Licht, von Finsternis und Helligkeit.
 - Wie ist es heute um meine Dunkel-Licht-Verhältnisse bestellt?
 - Blicke ich auf die letzten Tage, Wochen und Monate: Wo war Schatten, wo war Licht – wo war ich, wo war Gott in all dem?

Das Ende meiner Gebetszeit markiere ich ebenfalls mit einer bewussten Geste, zum Beispiel mit einer tiefen Verneigung. Des Weiteren nehme ich mir einige Momente Zeit, halte inne, gehe die Gebetszeit in Gedanken noch einmal durch – und halte ggf. schriftlich fest, was wichtig war.