



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.

- + Ich mache mich mit der Melodie des Liedes vertraut. Ich summe nach und nach die drei bzw. sechs Abschnitte mehrmals wiederholend vor mich hin. Dabei achte ich auf die Sprünge der Melodie, auf den fanfarenhaften Quartsprung zu Beginn und an weiteren Stellen des Liedes, auf die Wiederholungen, auf den „melodischen Ausreißer“ sowie auf die kleinen auf und ab führenden Melodiebögen.
 - Was spricht mich an? Was berührt mich, trifft auf Widerhall?
 - Was ist mir fremd, bleibt mir fern?
 - Wann und wie bringt mich das Lied in Bewegung?
- + Ich nehme das Lied mit in den Tag.
 - Auf welchen Wegen kann mich das Lied heute begleiten, mir Energie vermitteln? Wie könnte der Marschcharakter nützlich sein?
 - Wann herrscht bei mir heute eher der moll-, wann der Dur-Charakter vor?
 - Wo, wie möchte/kann ich Gott heute begegnen?

Das Ende meiner Gebetszeit markiere ich ebenfalls mit einer bewussten Geste, zum Beispiel mit einem Kreuzzeichen ...