



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.

- + „Er ist entschlossen, Wege zu gehen ...“
 - Wem gilt das (Wieder-)Kommen des Herrn? Zu welcher Gruppe zähle ich mich?
 - Wann, wo erlebe ich mich schwach und matt?
 - Was sind Wege, die man nicht geht?
 - Was sind für mich heute unliebsame Wege, Angelegenheiten, Vorhaben, Erfordernisse? Was fällt mir schwer? Was überfordert mich? Was könnte ein erster, machbarer Schritt sein?
 - Welche Wege traue ich mich nicht zu gehen? Was sind gar Wege, Aufbrüche, vor denen mir graut?
 - Wann rede ich von der „Option für die Armen“? Wie wird sie in meinem Leben praktisch?
- + Ich bitte Gott um Weitsicht und Kraft, um Erweiterung der Perspektiven und Energie.

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.