

Neue Bezeichnung („Nummerierung“) der Rauszeiten: Statt nur mit einer Nummer: wird es nun ein ähnliches Systems wie beim 4-Wochen-Rhythmus des kirchlichen Stundenbuches sein. Nach folgendem Schema:

RausZeit Woche (1 – 4) - Tag (1 – 7, 1 = So, 2 = Mo usw.) Wochentag (So – Sa)

Vorbereitung / Einführung:

Suche Dir einen ruhigen Raum ohne viele Störquellen. Zünde eine Kerze an, die Beobachtung der Flamme kann helfen ruhig zu werden! Oder Du kannst einfach die Augen schließen, um stiller zu werden. Und wisse Dich verbunden mit denen, die auch die „RausZeit – für mich – für uns –“ genießen!

Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du nur sein und die ganze Zeit genießen.

*Auch wenn du das **Vater unser** gebetet wird, bitte ich Dich, es langsam zu lesen, statt es auswendig zu sagen, und einfach mal diese Worte mehr zu beachten und wirken zu lassen.*

Am Ende steht der Segen.

Wer möchte kann auch den Rauszeit-Dialog, der hier aufgeführt ist, auch zu anderen Zeiten immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen.

Jede/r kann sich auch nur Teile der RausZeit aussuchen, es muss nicht immer alles meditiert werden, auch kann man aus vergangenen Rauszeiten Elemente übernehmen oder selbstständig andere Psalmen/Texte aussuchen.

Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen!

Einstimmung hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B:

„Hagios: **Herzensauge, Herzensohr**“

<https://www.youtube.com/watch?v=ibmzRkFRnEI>

RausZeit-DiaLog (Stephan Massolle, 2008/09)

*Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B. Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“*

https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV_Rc

Während der Meditation beschäftige Dich mit diesen Fragen und Aussagen, lass Dir Zeit. Vor allem die drei Sätze am Beginn, die dreimal wiederholt werden, sollen dir helfen ruhig zu werden!

Gott, ich komme zu Dir,

hilf mir Dich zu finden und auf meinen Tag mit Liebe und Geduld zurückzublicken. Ich bin mit allen meinen Gedanken hier, ich will sie mit Dir ordnen und anschauen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Guter Gott hilf mir,

mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können. Ich bringe Dir, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe.

Dein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran,
selbst mit Liebe zurückzublicken:

- wie ich anderen Menschen begegnet bin.
- welche Stellung Du, Gott, für mich hattest.
- wie ich mit mir selbst umgegangen bin.

Ich blicke hin:

- wo ich Ermutigung bemerkt habe.
- wo ich Trost entdeckt habe.
- wo ich Hoffnung er- und gelebt habe.

Ich erinnere mich,

- wo ich Misstrauen gefunden u. gestreut habe.
- wo ich Angst gespürt habe.
- wo ich Entmutigung empfunden habe.

Wie im Gespräch mit einem guten Freund:

- Bringe ich Dir meine Bitten.
- Sage ich Dir meinen Dank.
- Trage ich zu Dir meine Klage.
- Preise ich Dich durch mein Lob.

Psalm 31

¹ Der HERR ist mein Licht und mein Heil: *

Vor wem sollte ich mich fürchten?

Der HERR ist die Zuflucht meines Lebens: *

Vor wem sollte mir bangen?

² Dringen Böse auf mich ein, um mein Fleisch zu verschlingen, *
meine Bedränger und Feinde; sie sind gestrauchelt und gefallen.

³ Mag ein Heer mich belagern: Mein Herz wird nicht verzagen. *

Mag Krieg gegen mich toben: Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.

⁴ Eines habe ich vom HERRN erfragt, dieses erbitte ich: *
im Haus des HERRN zu wohnen alle Tage meines Lebens;

die Freundlichkeit des HERRN zu schauen *
und nachzusinnen in seinem Tempel.

⁵ Denn er birgt mich in seiner Hütte am Tag des Unheils; /
er beschirmt mich im Versteck seines Zeltes, *
er hebt mich empor auf einen Felsen.

⁶ Nun kann sich mein Haupt erheben *
über die Feinde, die mich umringen.

So will ich Opfer darbringen in seinem Zelt, *
Opfer mit Jubel, dem HERRN will ich singen und spielen.

⁷ Höre, HERR, meine Stimme, wenn ich rufe; *
sei mir gnädig und gib mir Antwort!

⁸ Mein Herz denkt an dich: Suchet mein Angesicht! *
Dein Angesicht, HERR, will ich suchen.

⁹ Verbirg nicht dein Angesicht vor mir; *
weise deinen Knecht im Zorn nicht ab!

Du wurdest meine Hilfe. *
Verstoß mich nicht, verlass mich nicht, du Gott meines Heils!

¹⁰ Wenn mich auch Vater und Mutter verlassen, *
der HERR nimmt mich auf.

¹¹ Weise mir, HERR, deinen Weg, *
leite mich auf ebener Bahn wegen meiner Feinde!

¹² Gib mich nicht meinen gierigen Gegnern preis; *
denn falsche Zeugen standen gegen mich auf und wüten!

(→ weiter nächste Seite)

¹³ Ich aber bin gewiss, *

zu schauen die Güte des HERRN im Land der Lebenden.*

¹⁴ Hoffe auf den HERRN, sei stark und fest sei dein Herz!

Und hoffe auf den HERRN!

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

„O’Neill Brothers: Love always“

<https://www.youtube.com/watch?v=QTqWCRWrqp8>

Lesen wir das **Vater unser**:

**Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.**

Segen

Der HERR segne uns und behüte uns.

Der HERR lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Der HERR wende uns sein Angesicht zu und schenke uns Frieden.

So komme der Segen auf uns herab,

der Segen des freudegebenden, friedenschenkenden und lebensstiftenden Gottes:

Der Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Zum Ausklang: *Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:*

Passend zum ersten Vers des Psalmes!!!

'Und ein Licht leuchtet auf' (Markus Heßbrügge)

(Diesmal nicht bei Youtube, sondern auf der Seite des Autors, in der Mitte der Seite kann klicken und dann das Lied hören!)

<https://www.notenfarben.de/meine-lieder/und-ein-licht-leuchtet-auf>