

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:

**Gnädig und barmherzig – Bibelverse singend lernen (Das Original)**

*(Passend zum Psalm 86, leider etwas schneller als Meditationsmusik, ich hoffe, es führt trotzdem gut in die RausZeit ein.)*

<https://www.youtube.com/watch?v=Lt6sWMPnsNI>

**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](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 86

<sup>1</sup> Neige dein Ohr, HERR, und gib mir Antwort, \*

denn elend und arm bin ich!

<sup>2</sup> Beschütze mich, denn ich bin dir ergeben! \*

Rette, du mein Gott, deinen Knecht, der auf dich vertraut!

<sup>3</sup> Mein Herr, sei mir gnädig, \*

denn zu dir rufe ich den ganzen Tag!

<sup>4</sup> Erfreue die Seele deines Knechts, \*

denn zu dir, mein Herr, erhebe ich meine Seele!

<sup>5</sup> Denn du, mein Herr, bist gut und bereit zu vergeben, \*

reich an Liebe für alle, die zu dir rufen.

<sup>6</sup> Vernimm, HERR, mein Bittgebet, \*

achte auf mein lautes Flehen!

<sup>7</sup> Am Tag meiner Bedrängnis ruf ich zu dir, \*

denn du gibst mir Antwort.

<sup>8</sup> Mein Herr, unter den Göttern ist keiner wie du \*

und nichts gleicht deinen Werken.

<sup>9</sup> Alle Völker, die du gemacht hast, werden kommen und sich niederwerfen, \*

mein Herr, vor deinem Angesicht, sie werden deinen Namen ehren.

<sup>10</sup> Denn du bist groß und tust Wunder, \*

nur du bist Gott, du allein.

<sup>11</sup> Lehre mich, HERR, deinen Weg, \*

dass ich ihn gehe in Treue zu dir,

richte mein Herz auf das Eine: \*

deinen Namen zu fürchten!

<sup>12</sup> Mein Herr und mein Gott, ich will dir danken mit ganzem Herzen, \*

ich will deinen Namen ehren auf ewig.

<sup>13</sup> Denn groß ist über mir deine Liebe, \*

du hast mich entrissen der Tiefe der Unterwelt.

<sup>14</sup> Gott, stolze Menschen standen gegen mich auf, /

eine Rotte von Gewalttätigen trachtete mir nach dem Leben, \*

sie stellten dich nicht vor sich.

**<sup>15</sup> Du aber, Herr, bist ein barmherziger und gnädiger Gott, \***

**langmütig <sup>(1)</sup> und reich an Huld und Treue.**

<sup>(1)</sup> *neue Übersetzung: langsam zum Zorn*

<sup>16</sup> Wende dich mir zu und sei mir gnädig, /

gib deinem Knecht deine Stärke \*

und rette den Sohn deiner Magd!

<sup>17</sup> Wirke an mir ein Zeichen zum Guten! /

Die mich hassen, sollen es sehn und sich schämen, \*

denn du, HERR, hast mir geholfen und mich getröstet.

**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: Musik** hören: *Meditationsmusik*, die Du magst oder z.B.:

„*Everyday God*“ (Im Video wird der englische Liedtextes eingeblendet)

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