

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: Ave Maria**

[https://www.youtube.com/watch?v=-\\_ej3WmSgtE](https://www.youtube.com/watch?v=-_ej3WmSgtE)

**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 45

<sup>2</sup> Mein Herz fließt über von einem guten Wort. /

Ich trage mein Werk dem König vor. \*

Meine Zunge gleicht dem Griffel des flinken Schreibers.

<sup>3</sup> Du bist der Schönste von allen Menschen, /

Anmut ist ausgegossen über deine Lippen; \*

darum hat Gott dich für immer gesegnet.

<sup>4</sup> Gürtel, du Held, dein Schwert um die Hüfte! \*

O deine Pracht und Hoheit!

<sup>5</sup> In deiner Hoheit habe Erfolg, /

kämpfe für die Wahrheit \*

und für die gebeugte Gerechtigkeit!

Furcht gebietende Taten \*

soll deine Rechte dich lehren.

<sup>6</sup> Deine Pfeile sind scharf, /

unter dir fallen Völker; \*

ins Herz getroffen sind die Feinde des Königs.

<sup>7</sup> Dein Thron, Gott, steht für immer und ewig; \*

ein gerechtes Zepter ist das Zepter deines Königtums.

<sup>8</sup> Du liebst das Recht und hasst das Unrecht, /

darum hat Gott, dein Gott, dich gesalbt mit dem Öl der Freude \*

wie keinen deiner Gefährten.

<sup>9</sup> Von Myrrhe, Aloe und Kassia duften alle deine Gewänder, \*

aus Elfenbeinhallen erfreut dich Saitenspiel.

<sup>10</sup> Königstöchter in deinem kostbaren Schmuck, \*

die Gemahlin steht zu deiner Rechten im Glanz von Ofirgold.

<sup>11</sup> Höre, Tochter, sieh her und neige dein Ohr, \*

vergiss dein Volk und dein Vaterhaus!

<sup>12</sup> Der König verlangt nach deiner Schönheit; \*

er ist ja dein Herr, wirf dich vor ihm nieder!

<sup>13</sup> Auch die Tochter Tyrus kommt mit Gaben. \*

Deinem Angesicht schmeicheln die Reichen des Volks.

<sup>14</sup> Alle Herrlichkeit ist drinnen die Tochter des Königs, \*

golddurchwirkt ist ihr Gewand und reich gemustert.

<sup>15</sup> Sie wird in bunt gestickten Kleidern zum König geleitet, \*

Jungfrauen sind ihr Gefolge, ihre Freundinnen werden dir zugeführt.

<sup>16</sup> Sie werden geleitet mit Freude und Jubel, \*

sie kommen in den Palast des Königs.

<sup>17</sup> An die Stelle deiner Väter treten einst deine Söhne;\*

über das ganze Land setzt du sie ein als Fürsten.

<sup>18</sup> Ich will deinen Namen in Erinnerung rufen von Geschlecht zu Geschlecht; \*

darum werden die Völker dich preisen auf immer und ewig.

**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.:

**Ave Maria, wir rufen zu dir**

[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_k8S4dw5gw](https://www.youtube.com/watch?v=2_k8S4dw5gw)