

Neue Bezeichnung („Nummerierung“) der Rauszeiten: Statt nur mit einer Nummer: wird es nun ein ähnliches System 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.:

**Da wohnt ein Sehnen tief in uns | Gotteslob 846**

<https://www.youtube.com/watch?v=QDdhvcrb2so>

**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 130

Aus den Tiefen rufe ich, HERR, zu dir: \*

Herr, höre doch meine Stimme!

Wende dein Ohr mir zu \*

achte auf mein lautes Flehen.

Würdest du, HERR, die Sünden beachten, \*

Herr, wer könnte bestehen?

Doch bei dir ist Vergebung, \*

damit man in Ehrfurcht dir dient.

Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele,

ich warte voll Vertrauen auf sein Wort.

Meine Seele wartet auf meinen Herrn \*

mehr als Wächter auf den Morgen,

Mehr als Wächter auf den Morgen. \*

soll Israel harren auf den HERRN,

denn beim HERRN ist die Huld, \*

bei ihm ist Erlösung in Fülle.

Ja, er wird Israel erlösen

aus all seinen Sünden.

### Psalm 142

<sup>2</sup> Mit lauter Stimme schrei ich zum HERRN, \*

laut flehe ich zum HERRN um Gnade.

<sup>3</sup> Ich schütte vor ihm meine Klage aus, \*

tue vor ihm kund meine Drangsal.

<sup>4</sup> Wenn auch in mir mein Lebensgeist schwindet: \*

Meinen Pfad, du kennst ihn.

Auf dem Weg, den ich gehe, \*

stellten sie mir eine Falle.

<sup>5</sup> Blicke zur Rechten und schaue: \*

Niemand ist da, der mich beachtet.

Mir ist jede Zuflucht genommen, \*

niemand fragt nach meinem Leben.

<sup>6</sup> Zu dir, HERR, habe ich geschrien, /

ich sagte: Du bist meine Zuflucht, \*

mein Anteil im Land der Lebenden.

<sup>7</sup> Vernimm doch meinen Notschrei, \*

denn ich bin tief erniedrigt.

Errette mich vor meinen Verfolgern, \*

denn sie sind mir zu mächtig!

<sup>8</sup> Führe doch mein Leben heraus aus dem Kerker, \*

damit ich deinen Namen preise!

Um mich werden sich Gerechte scharen, \*

denn du tust mir Gutes.

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

**„O’Neill Brothers: On Eagle’s Wings“**

[https://www.youtube.com/watch?v=K3s0\\_ucQqsE](https://www.youtube.com/watch?v=K3s0_ucQqsE)

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.:

**(passend zum Ps 130)**

**Florian Matthias - Ich mach mich auf (Official Video)**

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