

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: **Öffne meiner Liebe einer Tor**“

<https://www.youtube.com/watch?v=qQ7RdVy6rwc>

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 36

² Spruch der Sünde zum Frevler inmitten meines Herzens: *

In seinen Augen gibt es kein Erschrecken vor Gott.

³ Denn es schmeichelt ihm in seinen Augen, *
sich schuldig zu machen und zu hassen.

⁴ Die Worte seines Mundes sind Trug und Unheil. *

Er hat es aufgegeben, weise und gut zu handeln.

⁵ Unheil plant er auf seinem Lager, *
er betritt schlimme Wege und scheut nicht das Böse.

⁶ HERR, deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist, *
deine Treue bis zu den Wolken.

⁷ Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes, /
deine Urteile sind tief wie die Urflut. *
Du rettetest Menschen und Tiere, HERR.

⁸ Wie köstlich ist deine Liebe, Gott! *

Menschen bergen sich im Schatten deiner Flügel.

⁹ Sie laben sich am Reichtum deines Hauses; *
du tränkst sie mit dem Strom deiner Wonnen.

¹⁰ Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, *
in deinem Licht schauen wir das Licht.

¹¹ Erhalte denen, die dich kennen, deine Liebe *
und deine Gerechtigkeit den Menschen mit redlichem Herzen!

¹² Lass mich nicht kommen unter den Fuß der Stolzen; *
die Hand der Frevler soll mich nicht vertreiben.

¹³ Die Übeltäter sind dort gefallen, *
sie wurden niedergestoßen und stehen nie wieder auf.

Psalm 134

¹ Wohlan, preist den HERRN, /
all ihr Knechte des HERRN, *
die ihr steht im Haus des HERRN in den Nächten.

² Erhebt eure Hände zum Heiligtum *
und preist den HERRN!

³ Es segne dich der HERR vom Zion her, *
er, der Himmel und Erde erschaffen hat.

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

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.:

„Katharina Westerhorstmann: Wir rufen (Wenn es Abend wird)“

<https://www.youtube.com/watch?v=oe7SUP081MQ>