

In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 5 !

In den nächsten Tagen wird es gegen Abend neue Rauszeiten geben mit anderen Musikvorschlägen und Psalmengebeten, gerne können mir Vorschläge geschickt werden! 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!

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

„Hagos: **Im Dunkeln unserer Nacht**“

<https://www.youtube.com/watch?v=YskUB5otpNw>

Einführung

Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du einfach 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, weiterhin immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen. Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen.

RausZeit-DiaLog

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

(Hier kommt kein neuer Vorschlag, wegen der Vertrautheit mit der Musik!)

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

Währenddessen 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 88 und 87

² HERR, du Gott meiner Rettung, * **Psalm 88:**

am Tag und in der Nacht schrei ich vor dir.

³ Lass mein Bittgebet vor dein Angesicht kommen, *
neige dein Ohr meinem Rufen!

⁴ Denn mit Leid ist meine Seele gesättigt, *
mein Leben berührt die Totenwelt.

⁵ Schon zähle ich zu denen, die hinabsteigen in die Grube, *
bin wie ein Mensch, in dem keine Kraft mehr ist.

⁶ Ausgestoßen unter den Toten, wie Erschlagene, die im Grab liegen, *
derer du nicht mehr gedenkst, abgeschnitten sind sie von deiner Hand.

⁷ Du brachtest mich in die unterste Grube, *
in Finsternisse, in Tiefen.

⁸ Auf mir lastet dein Grimm, *
mit all deinen Wogen drückst du mich nieder.

⁹ Entfernt hast du von mir meine Vertrauten, /
zum Abscheu machtest du mich ihnen. *
Gefangen bin ich und komm nicht heraus.

¹⁰ Mein Auge erlischt vor Elend. / Den ganzen Tag, HERR, ruf ich zu dir, *
ich strecke nach dir meine Hände aus.

¹¹ Wirst du an den Toten Wunder tun, *
werden Schatten aufstehn, um dir zu danken?

¹² Erzählt man im Grab von deiner Huld, *
von deiner Treue im Totenreich?

¹³ Werden deine Wunder in der Finsternis erkannt, *
deine Gerechtigkeit im Land des Vergessens?

¹⁴ Ich aber, HERR, ich schreie zu dir um Hilfe, *
am Morgen komme zu dir mein Bittgebet.

¹⁵ Warum, HERR, verstößt du mich,
verbirgst vor mir dein Angesicht?

¹⁶ Elend bin ich, ein Sterbender von Jugend an, *
ich trage deine Schrecken und erstarre.

¹⁷ Über mich fuhr dahin die Glut deines Zorns, *
deine Schrecken haben mich vernichtet.

¹⁸ Sie umfluten mich den ganzen Tag wie Wasser, *
sie dringen auf mich ein von allen Seiten.

¹⁹ Entfernt hast du von mir Freunde und Nachbarn,
mein Vertrauter ist nur noch die Finsternis.

Psalm 87:

¹ Der HERR liebt seine Gründung auf heiligen Bergen, *

² die Tore Zions mehr als alle Stätten Jakobs.

³ Herrliches sagt man von dir, du Stadt unseres Gottes: *

⁴ Ich zähle Rahab und Babel zu denen, die mich erkennen,
auch das Philisterland, Tyrus und Kusch: *

Diese sind dort geboren.

⁵ Ja, über Zion wird man sagen: / Ein jeder ist in ihr geboren. *

Er, der Höchste, gibt ihr Bestand!

⁶ Der HERR zählt und verzeichnet die Völker: *

Diese sind dort geboren.

⁷ Und sie werden beim Reigentanz singen:

All meine Quellen entspringen in dir.

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

„O’NeillBrothers: 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

Es begleite mich die Kraft, die Stille und das Licht Gottes, so segne mich, alle die mir am Herzen liegen und denen ich am Herzen liege: der friedenschenkende Gott:

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

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

„Keinen Tag soll es geben“ z.B.:

https://www.youtube.com/watch?v=OdzbVHr_A2Y