

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.:

Ich bin da - (Markus Heßbrügge)

(Diesmal nicht bei Youtube, sondern auf der Seite des Autors, in der Mitte der Seite kann klicken und dann das Lied hören!)

<https://www.notenfarben.de/meine-lieder/ich-bin-da>

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 104 (Verse 1-15+ 31)

¹ Preise den HERRN, meine Seele! /

HERR, mein Gott, überaus groß bist du! *

Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.

² Du hüllst dich in Licht wie in einen Mantel, *

du spannst den Himmel aus gleich einem Zelt.

³ Du verankerst die Balken deiner Wohnung im Wasser. /

Du nimmst dir die Wolken zum Wagen, *

du fährst einher auf den Flügeln des Windes.

⁴ Du machst die Winde zu deinen Boten, *

zu deinen Dienern Feuer und Flamme.

⁵ Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet, *

in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken.

⁶ Einst hat die Urflut sie bedeckt wie ein Kleid, *

die Wasser standen über den Bergen.

⁷ Sie wichen vor deinem Drohen zurück,

sie flohen vor der Stimme deines Donners.

⁸ Sie stiegen die Berge hinauf, sie flossen hinab in die Täler *

an den Ort, den du für sie bestimmt hast.

⁹ Eine Grenze hast du gesetzt, die dürfen sie nicht überschreiten, *

nie wieder sollen sie die Erde bedecken.

¹⁰ Du lässt Quellen sprudeln in Bäche, *

sie eilen zwischen den Bergen dahin.

¹¹ Sie tranken alle Tiere des Feldes, *

die Wildesel stillen ihren Durst.

¹² Darüber wohnen die Vögel des Himmels, *

aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.

¹³ Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, *

von der Frucht deiner Werke wird die Erde satt.

¹⁴ Du lässt Gras wachsen für das Vieh *

und Pflanzen für den Ackerbau des Menschen,

damit er Brot gewinnt von der Erde *

¹⁵ und Wein, der das Herz des Menschen erfreut,

damit er das Angesicht erglänzen lässt mit Öl *

und Brot das Herz des Menschen stärkt.

¹⁶ Die Bäume des HERRN trinken sich satt, *

die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat,

¹⁷ dort bauen die Vögel ihr Nest, *

auf den Zypressen nistet der Storch.

¹⁸ Die hohen Berge gehören dem Steinbock, *
dem Klippdachs bieten die Felsen Zuflucht.

...

³¹ Die Herrlichkeit des HERRN währe ewig, *
der HERR freue sich seiner Werke.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
„O’Neill Brothers: How Great Thou Art (Instrumental Version)“
<https://www.youtube.com/watch?v=sIhtNUaHs5M>

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.:

ALLES WAS ATMET | OFFICIAL HOME VERSION

*(Etwas rhythmischer als hier sonst gewohnt, aber es ist teilweise eine passende Vertonung des
Psalms 104)*

<https://www.youtube.com/watch?v=QNee7DDMyKU>