

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:

Westerhorstmann: Nur Dich

<https://www.youtube.com/watch?v=e82EDvEcF24>

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.

Ps 119,17-224 („Gimel“) und 119,169-176 („Taw“)

17 (Gimel) Handle an deinem Knecht, *

so werde ich leben. Ich will dein Wort beachten.

18 Öffne mir die Augen, *

dass ich schaue die Wunder deiner Weisung!

19 Ich bin nur Gast auf Erden. *

Verbirg mir nicht deine Gebote!

20 Meine Seele verzehrt sich vor Verlangen *

nach deinen Entscheiden allezeit.

21 Du drohst den Stolzen. *

Verflucht sei, wer abirrt von deinen Geboten!

22 Nimm von mir Schmach und Verachtung! *

Denn deine Zeugnisse bewahre ich.

23 Sitzen auch Fürsten zusammen und verhandeln gegen mich, *

dein Knecht sinnt nach über deine Gesetze.

24 Deine Zeugnisse sind mein Ergötzen, *

sie sind meine Berater.

169 (Taw) HERR, mein Schreien dringe vor dein Angesicht. *

Gib mir Einsicht nach deinem Wort!

170 Mein Flehen um Gnade komme vor dein Angesicht, *

nach deinem Spruch befreie mich!

171 Meine Lippen sollen überströmen von Lobpreis, *

denn du lehrst mich deine Gesetze.

172 Deinen Spruch soll meine Zunge singen, *

denn alle deine Gebote sind Gerechtigkeit.

173 Deine Hand sei bereit, mir zu helfen; *

denn deine Befehle habe ich erwählt.

174 HERR, ich habe Verlangen nach der Rettung *

durch dich und deine Weisung ist mein Ergötzen.

175 Meine Seele lebe, sodass sie dich lobe. *

Deine Entscheide sollen mir helfen.

176 Ich bin umhergeirrt wie ein verlorenes Schaf. *

Suche deinen Knecht! Denn nie habe ich deine Gebote vergessen.

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.:
Salve Regina (tono simple) | 450 voces – coro virtual | Música Católica
<https://www.youtube.com/watch?v=f0YWKLNhTvE>