

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:

Psalm 47: Singt unserem Gott

<https://www.youtube.com/watch?v=AZuEibpe8cw>

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 46

² Gott ist uns Zuflucht und Stärke, *

als mächtig erfahren, als Helfer in allen Nöten.

³ Darum fürchten wir uns nicht, wenn die Erde auch wankt, *
wenn Berge stürzen in die Tiefe des Meeres;

⁴ mögen seine Wasser tosen *

und schäumen und vor seinem Ungestüm Berge erzittern.

⁵ Eines Stromes Arme erfreuen die Gottesstadt, *
des Höchsten heilige Wohnung.

⁶ Gott ist in ihrer Mitte, sie wird nicht wanken. *

Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht.

⁷ Völker tobten, Reiche wankten; *
seine Stimme erscholl, da muss die Erde schmelzen.

⁸ Mit uns ist der HERR der Heerscharen, *

der Gott Jakobs ist unsre Burg.

⁹ Kommt und schaut die Taten des HERRN, *
der Schauer erregt auf der Erde.

¹⁰ Er setzt den Kriegen ein Ende *

bis an die Grenzen der Erde.

Den Bogen zerbricht er, die Lanze zerschlägt er; *
Streitwagen verbrennt er im Feuer.

¹¹ Lasst ab und erkennt, *

dass ich Gott bin,

erhaben über die Völker, *
erhaben auf Erden!

¹² Mit uns ist der HERR der Heerscharen, *

der Gott Jakobs ist unsre Burg.

Psalm 47

² Ihr Völker alle, klatscht in die Hände;*

jauchzt Gott zu mit lautem Jubel!

³ Denn Furcht gebietend ist der HERR, *
der Höchste, ein großer König über die ganze Erde.

⁴ Er unterwerfe uns Völker *

und zwingt Nationen unter unsere Füße.

⁵ Er erwähle für uns unser Erbland, *
den Stolz Jakobs, den er lieb hat.

⁶ Gott stieg empor unter Jubel, *

der HERR beim Schall der Hörner.

⁷ Singt unserm Gott, ja singt ihm! *
Singt unserm König, singt ihm!

⁸ Denn König der ganzen Erde ist Gott. *

Singt ihm ein Weisheitslied!

⁹ Gott wurde König über die Völker, *

Gott hat sich auf seinen heiligen Thron gesetzt.

¹⁰ Versammelt sind die Fürsten der Völker *

als Volk des Gottes Abrahams.

Denn Gott gehören die Schilde der Erde; *

er ist hoch erhaben.

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.:
„Nun segne und behüte uns“ (Erzbistum Paderborn)
<https://www.kirchenmusik-erzbistum-paderborn.de/medium/Nun-segne-und-behu%CC%88te-uns-%28CSSW%29.mp3?m=136>