

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 139 - Von allen Seiten

<https://www.youtube.com/watch?v=Hl75s074wuU>

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 139

¹ HERR, du hast mich erforscht *

und kennst mich.

² Ob ich sitze oder stehe, du kennst es. *

Du durchschaust meine Gedanken von fern.

³ Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen. *

Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

⁴ Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge, *

siehe, HERR, da hast du es schon völlig erkannt.

⁵ Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen,*
hast auf mich deine Hand gelegt.

⁶ Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen,*
zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

⁷ Wohin kann ich gehen vor deinem Geist, *
wohin vor deinem Angesicht fliehen?

⁸ Wenn ich hinaufstiege zum Himmel /
- dort bist du; wenn ich mich lagerte in der Unterwelt - *
siehe, da bist du.

⁹ Nähme ich die Flügel des Morgenrots, *
ließe ich mich nieder am Ende des Meeres,

¹⁰ auch dort würde deine Hand mich leiten *
und deine Rechte mich ergreifen.

¹¹ Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen *
und das Licht um mich soll Nacht sein!

¹² Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir, *
die Nacht leuchtet wie der Tag, wie das Licht wird die Finsternis.

¹³ Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, *
hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

¹⁴ Ich danke dir, dass ich so staunenswert *
und wunderbar gestaltet bin.

Ich weiß es genau: *

Wunderbar sind deine Werke.

¹⁵ Dir waren meine Glieder nicht verborgen, /
als ich gemacht wurde im Verborgenen, *
gewirkt in den Tiefen der Erde.

¹⁶ Als ich noch gestaltlos war, *
sahen mich bereits deine Augen.

In deinem Buch sind sie alle verzeichnet: *
die Tage, die schon geformt waren, als noch keiner von ihnen da war.

¹⁷ Wie kostbar sind mir deine Gedanken, Gott! *
Wie gewaltig ist ihre Summe!

¹⁸ Wollte ich sie zählen, sie sind zahlreicher als der Sand. *
Ich erwache und noch immer bin ich bei dir.

¹⁹ Wolltest du, Gott, doch den Frevler töten! *
Ihr blutgerigen Menschen, weicht von mir!

²⁰ Sie nennen dich in böser Absicht, *
deine Feinde missbrauchen deinen Namen.

²¹ Sollen mir nicht verhasst sein, HERR, die dich hassen, *
soll ich die nicht verabscheuen, die sich gegen dich erheben?

²² Ganz und gar sind sie mir verhasst, *
auch mir wurden sie zu Feinden.

²³ Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, *
prüfe mich und erkenne meine Gedanken!

²⁴ Sieh doch, ob ich auf dem Weg der Götzen bin, *
leite mich auf dem Weg der Ewigkeit!

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.:
Martin Pepper - Deine Liebe tröstet mich
<https://www.youtube.com/watch?v=CGiNCdI9e6E>