

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 138 JUMPEDITION

<https://www.youtube.com/watch?v=RCFG79yXMtc>

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 138

¹ Ich will dir danken mit meinem ganzen Herzen, *
vor Göttern will ich dir singen und spielen.

² Ich will mich niederwerfen zu deinem heiligen Tempel hin, *
will deinem Namen danken für deine Huld und für deine Treue.

Denn du hast dein Wort größer gemacht *

als deinen ganzen Namen.

³ Am Tag, da ich rief, gabst du mir Antwort, *

du weckst Kraft in meiner Seele.

⁴ Dir, HERR, sollen alle Könige der Erde danken, *

wenn sie die Worte deines Munds hören.

⁵ Sie sollen singen auf den Wegen des HERRN *

Die Herrlichkeit des HERRN ist gewaltig.

⁶ Erhaben ist der HERR, doch er schaut auf den Niedrigen, *

in der Höhe ist er, doch er erkennt von ferne.

⁷ Muss ich auch gehen inmitten der Drangsal, *

du erhältst mich am Leben trotz der Wut meiner Feinde.

Du streckst deine Hand aus, *

deine Rechte hilft mir.

⁸ Der HERR wird es für mich vollenden. /

HERR, deine Huld währt ewig. *

Lass nicht ab von den Werken deiner Hände!

Psalm 20

² Der HERR antworte dir am Tag der Bedrängnis, *

der Name des Gottes Jakobs schütze dich.

³ Er sende dir Hilfe vom Heiligtum *

und vom Zion her stütze er dich.

⁴ Er gedenke all deiner Gaben

und dein Brandopfer möge ihm köstlich sein.

⁵ Er schenke dir, was dein Herz begehrt, *

und er erfülle all dein Planen.

⁶ Wir wollen jubeln über deine Hilfe /

und im Namen unseres Gottes das Banner erheben. *

Der HERR erfülle all deine Bitten.

⁷ Nun hab ich erkannt: *

Der HERR schafft Rettung seinem Gesalbten.

Er antwortet ihm von seinem heiligen Himmel her *

mit der rettenden Kraft seiner Rechten.

⁸ Diese setzen auf Wagen, jene auf Rosse, *

wir aber bekennen den Namen des HERRN, unsres Gottes.

⁹ Sie sind gestürzt und gefallen; *

wir aber bleiben aufrecht und stehen.

¹⁰ Schaff doch Rettung, HERR! *

Der König antworte uns am Tag, da wir rufen.

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.:
Westerhorstmann Mutter Maria, du bist mit uns
<https://www.youtube.com/watch?v=OSqMljsPCdo>