

**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:

*Passend zum Abschluss:*

**Hagios: O signore, fa' di me uno strumento della tua pace.**

(Dt. Übersetzung: Herr, mache mich zu einem Instrument deines Friedens)

<https://www.youtube.com/watch?v=U9QsuCxus7U>

**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](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 68 (Auswahl von Versen)

[... ]

<sup>4</sup> Die Gerechten aber freuen sich, \*

sie jubeln vor Gott und jauchzen in Freude.

<sup>5</sup> Singt für Gott, spielt seinem Namen! \*

Erhebt ihn, der durch die Steppen einherfährt:

HERR ist sein Name, \* und jubelt vor seinem Angesicht!

<sup>6</sup> Ein Vater der Waisen, ein Anwalt der Witwen \*  
ist Gott in seiner heiligen Wohnung.

<sup>7</sup> Gott bringt Verlassene heim, /

führt Gefangene hinaus in das Glück; \*

doch Aufsässige müssen wohnen im dürren Land.

<sup>8</sup> Gott, als du deinem Volk voranzogst, \*  
als du die Wüste durchschrittst,

<sup>9</sup> da bebte die Erde, \* da ergossen sich die Himmel

vor Gott, dem vom Sinai, \* vor Gott, dem Gott Israels.

<sup>10</sup> Gott, du ließest Regen strömen in Fülle \*

über dein verschmachtetens Erbland, das du selbst gegründet.

<sup>11</sup> Dein Geschöpf fand dort Wohnung; \*  
Gott, in deiner Güte versorgst du den Armen.

<sup>12</sup> Der Herr entsendet ein Wort; \*

groß ist der Siegesbotinnen Schar.

<sup>13</sup> Die Könige der Heere fliehen, sie fliehen. \*

Die Schöne des Hauses darf die Beute verteilen.

<sup>14</sup> Bleibt ihr zurück zwischen den Hürden? /

Die Flügel der Taube sind überzogen mit Silber, \*

ihre Schwingen mit gelbgrünem Feingold. [...]

<sup>20</sup> Gepriesen sei der Herr, Tag für Tag! \*

Gott trägt uns, er ist unsere Rettung.

<sup>21</sup> Gott ist für uns ein Gott, der Rettung bringt, \*

und GOTT, der Herr, führt heraus aus dem Tode. [...]

<sup>26</sup> voraus die Sänger, die Saitenspieler danach, \*

dazwischen Mädchen mit kleinen Pauken.

<sup>27</sup> Versammelt euch und preist Gott, \*

den HERRN, von Israels Quelle her!

<sup>28</sup> Dort Benjamin, der Jüngste, der sie anführt, /

die Fürsten von Juda in ihrer Vollmacht, \*

die Fürsten von Sebulon, die Fürsten von Naftali.

<sup>29</sup> Aufgeboden hat dein Gott deine Macht. \*

Bekräftige, Gott, was du für uns getan hast, [...]

<sup>33</sup> Ihr Königreiche der Erde, singet für Gott, \*

singt und spielt für den Herrn,

<sup>34</sup> der dahinfährt über den Himmel, \*

den uralten Himmel, der seine Stimme erhebt, seine machtvolle Stimme!

<sup>35</sup> Gebt Gott die Macht! /

Über Israel ragt seine Hoheit, \*

seine Macht ragt bis zu den Wolken.

<sup>36</sup> Furcht gebietend bist du, Gott, von deinem Heiligtum aus, /

er ist der Gott Israels, der dem Volke Macht und Stärke gibt. \*

Gott sei gepriesen!

**Meditation-Musik zum Innehalten**, die Du magst oder z.B.:

**„O’Neill Brothers: Your Great Name - Contemporary Christian Piano“**

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

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.:

**Denn in DIR, Gott, ist Leben (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/denn-in-dir-gott-ist-leben>