

**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:

„Hagios: **Hagios ho Theos**“ **Übersetzung Liedtext:** „Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme dich unser“.

[https://www.youtube.com/watch?v=o\\_ERFtSZmas](https://www.youtube.com/watch?v=o_ERFtSZmas)

**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 77

<sup>2</sup> Ich rufe zu Gott, ich schreie, \*

ich rufe zu Gott, dass er mich hört.

<sup>3</sup> Am Tag meiner Not suchte ich den Herrn; /

unablässig erhob ich nachts meine Hände,\*

meine Seele ließ sich nicht trösten.

<sup>4</sup> Denke ich an Gott, muss ich seufzen; \*  
sinne ich nach, dann will mein Geist verzagen.

<sup>5</sup> Offen gehalten hast du die Lider meiner Augen; \*  
ich war aufgewühlt und konnte nicht reden.

<sup>6</sup> Ich sann nach über die Tage der Vorzeit, \*  
über längst vergangene Jahre.

<sup>7</sup> Ich denke an mein Saitenspiel, /  
während der Nacht sinne ich nach in meinem Herzen, \*  
es grübelt mein Geist.

<sup>8</sup> Wird der Herr denn auf ewig verstoßen \*  
und niemals mehr erweisen seine Gunst?

<sup>9</sup> Hat seine Huld für immer ein Ende?  
Hat aufgehört sein Wort für alle Geschlechter?

<sup>10</sup> Hat Gott vergessen, dass er gnädig ist? \*  
Oder hat er im Zorn sein Erbarmen verschlossen?

<sup>11</sup> Da sagte ich: Das ist mein Schmerz, \*  
dass die Rechte des Höchsten so anders handelt?

<sup>12</sup> Ich denke an die Taten des HERRN, \*  
ja, ich will denken an deine früheren Wunder.

<sup>13</sup> Ich erwäge all deine Taten \*  
und will nachsinnen über dein Tun.

<sup>14</sup> Gott, dein Weg ist heilig. \*  
Welche Gottheit ist groß wie Gott?

<sup>15</sup> Du bist die Gottheit, die Wunder tut, \*  
du hast deine Macht unter den Völkern kundgetan.

<sup>16</sup> Du hast mit starkem Arm dein Volk erlöst, \*  
die Kinder Jakobs und Josefs.

<sup>17</sup> Die Wasser sahen dich, Gott, /  
die Wasser sahen dich und bebten, \*  
ja, die Urfluten gerieten in Wallung.

<sup>18</sup> Die Wolken gossen Wasser aus, /  
das Gewölk ließ den Donner dröhnen, \*  
auch deine Pfeile flogen dahin.

<sup>19</sup> Dröhnend rollte dein Donner, /  
Blitze erhellten den Erdkreis, \*  
die Erde bebte und wankte.

<sup>20</sup> Durch das Meer ging dein Weg, /  
dein Pfad durch gewaltige Wasser; \*  
doch deine Spuren erkannte man nicht.  
<sup>21</sup> Du führtest dein Volk wie eine Herde \*  
durch die Hand von Mose und Aaron.

**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.:  
**„Vom Herrn kommt mir Hilfe“**  
[https://www.youtube.com/watch?v=c7pOXZvMtTw&list=OLAK5uy\\_mzNwQ1sVgkaQqSRUatJDbfXjU6UcyT1tA&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=c7pOXZvMtTw&list=OLAK5uy_mzNwQ1sVgkaQqSRUatJDbfXjU6UcyT1tA&index=7)