

**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.:

**Du Hast Erbarmen (Wer Ist Ein Gott Wie Du?)**

<https://www.youtube.com/watch?v=vvW6Ebtch7w>

**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 102

### Teil A: Verse: 1-14

[<sup>1</sup> Bittgebet eines Gebeugten, wenn er verzagt und vor dem HERRN seine Sorge ausschüttet.]

<sup>2</sup> HERR, höre mein Bittgebet! \*

Mein Schreien dringe zu dir!

<sup>3</sup> Verbirg dein Angesicht nicht vor mir! /

Wenn ich in Not bin, wende dein Ohr mir zu! \*

Wenn ich dich rufe, eile und erhöre mich!

<sup>4</sup> Denn meine Tage sind wie Rauch geschwunden,\*  
meine Glieder wie von Feuer verbrannt.

<sup>5</sup> Versengt wie Gras und verdorrt ist mein Herz, \*  
sodass ich vergessen habe, mein Brot zu essen.

<sup>6</sup> Vor lauter Stöhnen und Schreien \*  
bin ich nur noch Haut und Knochen.

<sup>7</sup> Ich bin wie eine Dohle in der Wüste, \*  
wie eine Eule in öden Ruinen.

<sup>8</sup> Ich liege wach und ich klage \*  
wie ein einsamer Vogel auf dem Dach.

<sup>9</sup> Den ganzen Tag verhöhnten mich meine Feinde; \*  
die über mich Spott ausgossen, fluchten mit meinem Namen.

<sup>10</sup> Denn Staub habe ich gegessen wie Brot, \*  
mit Tränen habe ich meinen Trank gemischt.

<sup>11</sup> Auf mir lasten dein Zorn und dein Grimm, \*  
denn du hast mich hochgerissen und zu Boden geschleudert.

<sup>12</sup> Meine Tage schwinden dahin wie Schatten, \*  
ich verdorre wie Gras.

<sup>13</sup> Du aber, HERR, du thronst für immer und ewig \*  
und das Gedenken an dich dauert von Geschlecht zu Geschlecht.

<sup>14</sup> Du wirst dich erheben, dich über Zion erbarmen, \*  
denn es ist Zeit, ihm gnädig zu sein, die Stunde ist da.

**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.:

**Wo Die Liebe Und Die Güte Wohnt**

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