

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: **Hineni (Here I am)**“

Übersetzung: Hineni (hebr.) = Here I am (engl.) = deutsch: **Hier bin ich**

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

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 103

¹ Preise den HERRN, meine Seele, *

und alles in mir seinen heiligen Namen!

² Preise den HERRN, meine Seele, *

und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!

³ Der dir all deine Schuld vergibt *
und all deine Gebrechen heilt,
 ⁴ der dein Leben vor dem Untergang rettet *
 und dich mit Huld und Erbarmen krönt,
⁵ der dich dein Leben lang mit Gaben sättigt, *
wie dem Adler wird dir die Jugend erneuert.
 ⁶ Der HERR vollbringt Taten des Heils, *
 Recht verschafft er allen Bedrängten.
⁷ Er hat Mose seine Wege kundgetan, *
den Kindern Israels seine Werke.
 ⁸ Der HERR ist barmherzig und gnädig, *
 langmütig und reich an Huld.
⁹ Er wird nicht immer rechten *
und nicht ewig trägt er nach.
 ¹⁰ Er handelt an uns nicht nach unsern Sünden *
 und vergilt uns nicht nach unsrer Schuld.
¹¹ Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, *
so mächtig ist seine Huld über denen, die ihn fürchten.
 ¹² So weit der Aufgang entfernt ist vom Untergang, *
 so weit entfernt er von uns unsere Frevel.
¹³ Wie ein Vater sich seiner Kinder erbarmt, *
so erbarmt sich der HERR über alle, die ihn fürchten.
 ¹⁴ Denn er weiß, was wir für Gebilde sind, *
 er bedenkt, dass wir Staub sind.
¹⁵ Wie Gras sind die Tage des Menschen, *
er blüht wie die Blume des Feldes.
 ¹⁶ Fährt der Wind darüber, ist sie dahin; *
 der Ort, wo sie stand, weiß nichts mehr von ihr.
¹⁷ Doch die Huld des HERRN währt immer und ewig /
für alle, die ihn fürchten. *
Seine Gerechtigkeit erfahren noch Kinder und Enkel,
 ¹⁸ alle, die seinen Bund bewahren, *
 die seiner Befehle gedenken und danach handeln.
¹⁹ Der HERR hat seinen Thron errichtet im Himmel, *
seine königliche Macht beherrscht das All.

²⁰ Preist den HERRN, ihr seine Engel, /
ihr starken Helden, die sein Wort vollstrecken, *
die auf die Stimme seines Wortes hören!

²¹ Preist den HERRN, all seine Heerscharen, *
seine Diener, die seinen Willen tun!

²² Preist den HERRN, all seine Werke, /
an jedem Ort seiner Herrschaft! *
Preise den HERRN, meine Seele!

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.:
„National Youth Choir of Scotland- The Lord of sea and sky“
(dt.: Hier bin ich / Herr der See und des Himmels)
<https://www.youtube.com/watch?v=yhTpjdrLf0s>