

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus:3. Woche: Hymnen aus dem Alten Testament  
(Cantica)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:

**Lobet und preiset, ihr Völker – Mundorgel- Phönixchor**

<https://www.youtube.com/watch?v=9boy3CYvg2E>

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,

helf 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.

### **Lobgesang der drei jungen Männer: Dan 3,57-90**

*(je gekürzt um „lobt und rühmt ihn in Ewigkeit“, mit diesen Worten endet fast jeder Vers.)*

<sup>57</sup> Preist den HERRN, all ihr Werke des HERRN; +

lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

<sup>58</sup> Preist den HERRN, ihr Himmel; \*

[lobt und rühmt ihn in Ewigkeit]

<sup>59</sup> Preist den HERRN, ihr Engel des HERRN;

[lobt und rühmt ihn in Ewigkeit]

- 60 Preist den HERRN, all ihr Wasser über dem Himmel; \* [lobt und rühmt ihn in Ewigkeit]
- 61 Preist den HERRN, all ihr Mächte des HERRN; [...]
- 62 Preist den HERRN, Sonne und Mond; \* [...]
- 63 Preist den HERRN, ihr Sterne am Himmel; [...]
- 64 Preist den HERRN, aller Regen und Tau; \* [...]
- 65 Preist den HERRN, all ihr Winde; [...]
- 66 Preist den HERRN, Feuer und Glut; \* [...]
- 67 Preist den HERRN, Frost und Hitze; [...]
- 68 Preist den HERRN, Tau und Schnee; \* [...]
- 69 Preist den HERRN, Eis und Kälte; [...]
- 70 Preist den HERRN, Raureif und Schnee; \* [...]
- 71 Preist den HERRN, ihr Nächte und Tage; [...]
- 72 Preist den HERRN, Licht und Dunkel; \* [...]
- 73 Preist den HERRN, ihr Blitze und Wolken; [...]
- 74 Die Erde preise den HERRN; \*  
sie lobe und rühme ihn in Ewigkeit.
- 75 Preist den HERRN, ihr Berge und Hügel; \* [lobt und rühmt ihn in Ewigkeit]
- 76 Preist den HERRN, all ihr Gewächse auf Erden; [...]
- 77 Preist den HERRN, ihr Quellen; \* [...]
- 78 Preist den HERRN, ihr Meere und Flüsse; [...]
- 79 Preist den HERRN, ihr Tiere des Meeres / und alles, was sich regt im Wasser; \* [...]
- 80 Preist den HERRN, all ihr Vögel am Himmel; [...]
- 81 Preist den HERRN, all ihr Tiere, wilde und zahme; \* [...]
- 82 Preist den HERRN, ihr Menschen; [...]
- 83 Preist den HERRN, ihr Israeliten; \* [...]
- 84 Preist den HERRN, ihr seine Priester; [...]
- 85 Preist den HERRN, ihr seine Knechte; \* [...]
- 86 Preist den HERRN, ihr Geister und Seelen der Gerechten; [...]
- 87 Preist den HERRN, ihr Demütigen und Frommen; /
- 88 Preist den HERRN, Hananja, Asarja und Mischaël; \*
- lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!
- Denn er hat uns der Unterwelt entrissen \*  
und aus der Gewalt des Todes errettet.
- Er hat uns aus dem lodernden Ofen befreit, \*  
uns mitten aus dem Feuer erlöst.

<sup>89</sup>Dankt dem HERRN, denn er ist gütig; \*

denn seine Huld währt ewig!

<sup>90</sup>Preist alle den HERRN, ihr seine Verehrer, \*

preist den Gott der Götter;

singt ihm Lob und Dank; \*

denn ewig währt seine Güte!

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

**Still - Feiert Jesus! Pure Piano**

<https://www.youtube.com/watch?v=uhMjRbB-FsY>

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 Segen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Zum Ausklang: Musik** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:

**credo unplugged: Großer Gott, wir loben dich – Gotteslob 380**

<https://www.youtube.com/watch?v=qQQT35nxy9o>