

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:

**Es ist ein Klang**

<https://www.youtube.com/watch?v=nsiOLrk-7Fg>

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.

**Tobits Lobgesang: Tobit 13,2-18 (Auswahl)** [<sup>1</sup> Und Tobit stimmte an:]

Gepriesen sei Gott, der in Ewigkeit lebt, \*  
und gepriesen sei sein Reich!

<sup>2</sup> Denn er straft und hat Erbarmen. \*

Er führt hinab in die tiefste Unterwelt unter der Erde  
und führt empor aus dem großen Verderben. \*

Es gibt nichts, was seiner Hand entrinnt.

<sup>3</sup> Ihr Kinder Israels, bezeugt ihn vor den Heiden, \*

denn er hat euch unter sie zerstreut

<sup>4</sup> und hat euch dort seine Größe gezeigt. \*

Erhebt ihn vor allem, was lebt!

Denn er ist unser Herr, er unser Gott, \*

er unser Vater, er ist Gott in alle Ewigkeit.

<sup>5</sup> Er straft euch für euer Unrecht, \*

doch er erbarmt sich über euch alle unter allen Völkern, [...]

<sup>7</sup> Ich und meine Seele, wir jubeln freudig dem König des Himmels zu, \*

meine Seele wird sich freuen alle Tage meines Lebens.

<sup>8</sup> Preist den Herrn, alle Erwählten, und ihr alle, lobt seine Größe! \*

Ruft Festtage aus und bekennt ihn!

<sup>9</sup> Jerusalem, du heilige Stadt! \*

Er hat dich gestraft für die Werke deiner Hände.

<sup>10</sup> Bekenne den Herrn in schöner Weise \*

und preise den König der Ewigkeit,

dann wird dir dein Zelt wieder aufgerichtet in Freude. /

Alle Gefangenen in dir wird er erfreuen,

alle Elenden in dir wird er lieben für alle Geschlechter auf ewig.

<sup>11</sup> Ein helles Licht wird leuchten bis an alle Enden der Erde. \*

Viele Völker werden aus der Ferne zu dir kommen

und die Bewohner aller Enden der Erde zu deinem heiligen Namen. \*

In ihren Händen werden sie ihre Gaben für den König des Himmels tragen.

Geschlecht für Geschlecht wird in dir Jubel darbringen \*

und der Name der erwählten Stadt wird bleiben für alle Geschlechter auf ewig. [...]

Gesegnet aber werden alle sein auf ewig, \*

die dir Ehrfurcht erweisen!

<sup>13</sup> Dann zieh mit Jubel den Söhnen der Gerechten entgegen, \*

denn sie werden alle gesammelt und preisen den Herrn der Ewigkeit.

<sup>14</sup> Selig, die dich lieben! \*

Selig, die sich über deinen Frieden freuen, [...]

<sup>15</sup> Meine Seele, preise den Herrn, den großen König! \*

<sup>16</sup> Denn Jerusalem wird erbaut und sein Haus für die Stadt in Ewigkeit.

Selig werde ich sein, wenn der Rest meines Geschlechts dann deine Herrlichkeit schaut, \*

um den König des Himmels zu preisen.

Jerusalems Tore werden aus Saphir und Gold erbaut \*

und aus Edelstein all deine Mauern.

Jerusalems Türme werden aus Gold erbaut \*

und aus reinem Gold ihre Zinnen.

<sup>17</sup> Jerusalems Straßen werden mit Rubin und Sufirstein gepflastert. \*

<sup>18</sup> Jerusalems Tore werden Jubellieder singen,

alle Häuser der Stadt werden **singen: Halleluja!** \*

Gepriesen sei der Gott Israels!

Die Gesegneten werden den heiligen Namen \*

preisen auf immer und ewig.

**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 Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

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

**Mein Gott, warum? Psalm 22**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4EO5i2Jidc>