

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ bzw. in gold sind die Änderungen erkennbar!

Vorbereitung / Allg. 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: Ebenbild Hymnus

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

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 23

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. /

² Er lässt mich lagern auf grünen Auen *

und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

³ Meine Lebenskraft bringt er zurück. *

Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.

⁴ Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, *

ich fürchte kein Unheil;

denn du bist bei mir, *

dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

⁵ Du deckst mir den Tisch *

vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, *
überevoll ist mein Becher.

⁶ Ja, Güte und Huld *

werden mir folgen mein Leben lang

**und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN *
für lange Zeiten.**

Ps 84: Freude am Heiligtum¹ Für den Chorleiter. Nach dem Kelterlied. Ps der Korachiter.

² Wie liebenswert ist deine Wohnung, *

du HERR der Heerscharen!

³ Meine Seele verzehrt sich in Sehnsucht*
nach den Höfen des HERRN.

Mein Herz und mein Fleisch, *

sie jubeln dem lebendigen Gott entgegen.

⁴ Auch der Sperling fand ein Haus / und die Schwalbe ein Nest, wohin sie ihre Jungen
gelegt hat * - deine Altäre, HERR der Heerscharen, mein Gott und mein König.

⁵ **Selig, die wohnen in deinem Haus, ***

die dich allezeit loben.

⁶ Selig die Menschen, die Kraft finden in dir, *
die Pilgerwege im Herzen haben.

⁷ Ziehen sie durch das Tal der Dürre, *

machen sie es zum Quellgrund und Frühregen hüllt es in Segen.

⁸ Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft *
und erscheinen vor Gott auf dem Zion.

⁹ HERR, Gott der Heerscharen, höre mein Bittgebet, *

vernimm es, Gott Jakobs!

¹⁰ Gott, sieh her auf unseren Schild, *
schau auf das Angesicht deines Gesalbten!

¹¹ Ja, besser ist ein einziger Tag in deinen Höfen *

als tausend andere.

Lieber an der Schwelle stehen im Haus meines Gottes *
als wohnen in den Zelten der Frevler.

¹² Denn Gott der HERR ist Sonne und Schild. *

Der HERR schenkt Gnade und Herrlichkeit.

Nicht versagt er Gutes denen, die rechtschaffen wandeln. *

¹³ HERR der Heerscharen, selig der Mensch, der auf dich sein Vertrauen setzt!

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

neu ab 10.01: Der gute Hirte (Psalm 23) (nur instrumental)

<https://www.youtube.com/watch?v=euYt6TShPS8>

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

(nach Messbuch Segen im Jahreskreis II + III, leicht verändert)

Der allmächtige Gott

stärke euren Glauben durch sein Wort und offenbare euch die Wege seiner Gnade, nach seinen Geboten zu leben, damit in allem sein Wille geschehe.

(Amen.)

Der Friede Gottes, der alles Begreifen übersteigt, bewahre eure Herzen und eure Gedanken in seiner Weisheit und schenke euch Segen und Heil.

(Amen.)

Er lenke eure Schritte auf dem Weg des Friedens und der Zufriedenheit; er mache euch beharrlich im Guten und vollende euch in der Liebe.

(Amen.)

Gott segne dich und schenke dir seinen 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.:

Deine Liebe tröstet mich Lyric Video - Martin Pepper official

<https://www.youtube.com/watch?v=THEqmy0wQ8c>