

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:

Jugendchor St. Agatha "Selig seid ihr, wenn ihr einfach lebt"

<https://www.youtube.com/watch?v=ur6x6P4pb9k>

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 90: Der ewige Gott - der vergängliche Mensch

¹ *Ein Bittgebet des Mose, des Mannes Gottes.*

O Herr, du warst uns Wohnung *

von Geschlecht zu Geschlecht.

² Ehe geboren wurden die Berge, /

ehe du unter Wehen hervorbrachtest Erde und Erdkreis, *

bist du Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit.

³ Zum Staub zurückkehren lässt du den Menschen, *

du sprichst: Ihr Menschenkinder, kehrt zurück!

⁴ Denn tausend Jahre sind in deinen Augen wie der Tag, *
der gestern vergangen ist, wie eine Wache in der Nacht.

⁵ Du raffst sie dahin, sie werden wie Schlafende. *

Sie gleichen dem Gras, das am Morgen wächst:

⁶ Am Morgen blüht es auf und wächst empor, *
am Abend wird es welk und verdorrt.

⁷ Ja, unter deinem Zorn schwinden wir hin, *
durch deine Zornesglut werden wir starr vor Schrecken.

⁸ Unsere Sünden hast du vor dich hingestellt, *
unsere verborgene Schuld in das Licht deines Angesichts.

⁹ Ja, unter deinem Grimm gehen all unsere Tage dahin, *
wir beenden unsere Jahre wie einen Seufzer.

¹⁰ Die Zeit unseres Lebens währt siebzig Jahre, *
wenn es hochkommt, achtzig.

Das Beste daran ist nur Mühsal und Verhängnis, *
schnell geht es vorbei, wir fliegen dahin.

¹¹ Wer erkennt die Macht deines Zorns *
und fürchtet deinen Grimm?

¹² Unsere Tage zu zählen, lehre uns! *

Dann gewinnen wir ein weises Herz.

¹³ Kehre doch um, HERR! *
- Wie lange noch?

Um deiner Knechte willen *

lass es dich reuen!

¹⁴ Sättige uns am Morgen mit deiner Huld! *

Dann wollen wir jubeln und uns freuen all unsre Tage.

¹⁵ Erfreue uns so viele Tage, *

wie du uns gebeugt hast,

so viele Jahre, *

wie wir Unheil sahn.

¹⁶ Dein Wirken werde sichtbar an deinen Knechten *

und deine Pracht an ihren Kindern.

¹⁷ Güte und Schönheit des Herrn, unseres Gottes, *
sei über uns!

Lass gedeihen das Werk unserer Hände, *

ja, das Werk unserer Hände lass gedeihn!

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.:

Zünde eine Kerze an - Martin Buchholz & Friends

https://www.youtube.com/watch?v=DP_90vWFOLQ