

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:

Martin Buchholz: Abendlied:

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

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 22: Gottverlassenheit und Rettung des todgeweihten Armen

(Teil A; Teil B morgen)

¹ Für den Chorleiter. Nach der Weise Hinde der Morgenröte. Ein Psalm Davids.

² Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen, *
bleibst fern meiner Rettung, den Worten meines Schreiens?

³ Mein Gott, ich rufe bei Tag, doch du gibst keine Antwort; *
und bei Nacht, doch ich finde keine Ruhe.

⁴ Aber du bist heilig, *

du thronst über dem Lobpreis Israels.

⁵ Dir haben unsere Väter vertraut, *
sie haben vertraut und du hast sie gerettet.

⁶ Zu dir riefen sie und wurden befreit, *

dir vertrauten sie und wurden nicht zuschanden.

⁷ Ich aber bin ein Wurm und kein Mensch,
der Leute Spott, vom Volk verachtet.

⁸ Alle, die mich sehen, verlachen mich, *

verziehen die Lippen, schütteln den Kopf:

⁹ Wälze die Last auf den HERRN! *

Er soll ihn befreien,
er reiße ihn heraus, *

wenn er an ihm Gefallen hat!

¹⁰ Du bist es, der mich aus dem Schoß meiner Mutter zog, *
der mich anvertraut der Brust meiner Mutter.

¹¹ Von Geburt an bin ich geworfen auf dich, *

vom Mutterleib an bist du mein Gott.

¹² Sei mir nicht fern, denn die Not ist nahe *
und kein Helfer ist da!

¹³ Viele Stiere haben mich umgeben, *

Büffel von Baschan mich umringt.

¹⁴ Aufgesperrt haben sie gegen mich ihren Rachen, *
wie ein reißender, brüllender Löwe.

¹⁵ Hingeschüttet bin ich wie Wasser, /

gelöst haben sich all meine Glieder, *

mein Herz ist geworden wie Wachs, in meinen Eingeweiden zerflossen.

¹⁶ Meine Kraft ist vertrocknet wie eine Scherbe, /
die Zunge klebt mir am Gaumen, *
du legst mich in den Staub des Todes.

(Teil A; Verse 17-32: morgen)

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.:
Mein Gott, warum? Psalm 22
<https://www.youtube.com/watch?v=Y4EO5i2Jidc>