

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:

**Friede sei mit dir - Martin Buchholz mit Dania König & Timo Böcking**

<https://www.youtube.com/watch?v=s88oiQeF9c0>

**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](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 II; gestern: Teil I Verse 1-17)*

<sup>17</sup> Denn Hunde haben mich umlagert, / eine Rotte von Bösen hat mich umkreist. \*

Sie haben mir Hände und Füße durchbohrt.

<sup>18</sup> Ich kann all meine Knochen zählen; \*

sie gaffen und starren mich an.

<sup>19</sup> Sie verteilen unter sich meine Kleider \*

und werfen das Los um mein Gewand.

<sup>20</sup> Du aber, HERR, halte dich nicht fern! \*

Du, meine Stärke, eile mir zu Hilfe!

<sup>21</sup> Entreiß mein Leben dem Schwert, \*

aus der Gewalt der Hunde mein einziges Gut!

<sup>22</sup> Rette mich vor dem Rachen des Löwen / und vor den Hörnern der Büffel! - \*

Du hast mir Antwort gegeben.

<sup>23</sup> Ich will deinen Namen meinen Brüdern verkünden, \*

inmitten der Versammlung dich loben.

<sup>24</sup> Die ihr den HERRN fürchtet, lobt ihn; / all ihr Nachkommen Jakobs, rühmt ihn; \*

erschauert vor ihm, all ihr Nachkommen Israels!

<sup>25</sup> Denn er hat nicht verachtet, \*

nicht verabscheut des Elenden Elend.

Er hat sein Angesicht nicht verborgen vor ihm; \*

er hat gehört, als er zu ihm schrie.

<sup>26</sup> Von dir kommt mein Lobpreis in großer Versammlung, \*

ich erfülle mein Gelübde vor denen, die ihn fürchten.

<sup>27</sup> Die Armen sollen essen und sich sättigen; /

den HERRN sollen loben, die ihn suchen. \* Aufleben soll euer Herz für immer.

<sup>28</sup> Alle Enden der Erde sollen daran denken / und sich zum HERRN bekehren: \*

Vor dir sollen sich niederwerfen alle Stämme der Nationen.

<sup>29</sup> Denn dem HERRN gehört das Königtum; \*

er herrscht über die Nationen.

<sup>30</sup> Es aßen und warfen sich nieder alle Mächtigen der Erde. /

Alle, die in den Staub gesunken sind, sollen vor ihm sich beugen. \*

Und wer sein Leben nicht bewahrt hat,

<sup>31</sup> Nachkommen werden ihm dienen./ Vom Herrn wird man dem Geschlecht erzählen,\*

das kommen wird.

<sup>32</sup> Seine Heilstat verkündet man einem Volk, das noch geboren wird.\*

Ja, er hat es getan.

**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.:  
**Mutig komm ich vor den Thron**  
[https://www.youtube.com/watch?v=ge\\_i0sdCJgE](https://www.youtube.com/watch?v=ge_i0sdCJgE)