

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: **Da pacem cordium**“

(lat. = deutsch: Gib uns Frieden der Herzen / in den Herzen / für die Herzen“)

<https://www.youtube.com/watch?v=eR2Ujzz7KcU>

**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 123**

<sup>1</sup> Ich erhebe meine Augen zu dir, \* der du thronst im Himmel.

<sup>2</sup> Siehe, wie die Augen der Knechte auf die Hand ihres Herrn, \*

wie die Augen der Magd auf die Hand ihrer Herrin,

so sind unsere Augen erhoben zum HERRN, +

unserem Gott, bis er uns gnädig ist.

<sup>3</sup> Sei uns gnädig, HERR, sei uns gnädig! \*

Denn übersatt sind wir von Verachtung,

<sup>4</sup> vom Spott der Selbstsicheren ist übersatt unsere Seele, \*

von der Verachtung durch die Stolzen.

## **Psalm 124**

<sup>1</sup> Wäre es nicht der HERR gewesen, der da war für uns, \*  
- so soll Israel sagen - ,  
<sup>2</sup> wäre es nicht der HERR gewesen, der da war für uns, \*  
als sich gegen uns Menschen erhoben,  
<sup>3</sup> dann hätten sie uns lebendig verschlungen, \*  
als gegen uns ihr Zorn entbrannte,  
<sup>4</sup> dann hätten die Wasser uns weggespült, \*  
hätte sich über uns ein Wildbach ergossen,  
<sup>5</sup> dann hätten sich über uns ergossen \* die wilden und wogenden Wasser.  
<sup>6</sup> Der HERR sei gepriesen, \* der uns ihren Zähnen nicht zur Beute gab.  
<sup>7</sup> Unsre Seele ist wie ein Vogel dem Netz des Jägers entkommen; \*  
das Netz ist zerrissen und wir sind frei.  
<sup>8</sup> Unsere Hilfe ist im Namen des HERRN,  
der Himmel und Erde erschaffen hat.

## **Psalm 125**

<sup>1</sup> Die auf den HERRN vertraun, sind wie der Zionsberg: \*  
Niemals wankt er, er bleibt in Ewigkeit.  
<sup>2</sup> Wie Berge Jerusalem rings umgeben, \*  
so ist der HERR um sein Volk von nun an bis in Ewigkeit.  
<sup>3</sup> Nicht soll das Zepter des Frevels lasten \*  
auf dem Erbland der Gerechten,  
damit nicht auch die Gerechten \*  
ihre Hände ausstrecken nach dem Unrecht.  
<sup>4</sup> Tu doch Gutes, HERR, den Guten, \*  
denen, die redlichen Herzens sind!  
<sup>5</sup> Doch die abbiegen auf ihre krummen Wege, /  
die lasse der HERR samt denen, die Unrecht tun, dahingehn.  
**Friede über Israel!**

## **Psalm 126**

<sup>1</sup> Als der HERR das Geschick Zions wendete,\* da waren wir wie Träumende.  
<sup>2</sup> Da füllte sich unser Mund mit Lachen \* und unsere Zunge mit Jubel.  
Da sagte man unter den Völkern: \* Groß hat der HERR an ihnen gehandelt!  
<sup>3</sup> Ja, groß hat der HERR an uns gehandelt. \* Da waren wir voll Freude.

<sup>4</sup> Wende doch, HERR, unser Geschick \* wie die Bäche im Südland!

<sup>5</sup> Die mit Tränen säen, \* werden mit Jubel ernten.

<sup>6</sup> Sie gehen, ja gehen und weinen \* und tragen zur Aussaat den Samen.

Sie kommen, ja kommen mit Jubel \* und bringen ihre Garben.

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

**neu ab 14.02: Here I Am, Lord | Instrumental Piano**

<https://www.youtube.com/watch?v=2B9KrS5tfz8>

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 (Messbuch Segen im Jahreskreis IV)**

Der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der uns tröstet in jeder Not,  
segne euch und lenke eure Tage in seinem Frieden. (Amen.)

Er bewahre euch vor aller Verwirrung  
und festige eure Herzen in seiner Liebe. (Amen.)

In diesem Leben mache er euch reich an guten Werken;  
und im künftigen sei er selbst euer unvergänglicher Lohn. (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.:

**„Hagios: Pace e bene“**

(lat. = deutsch: Frieden und Gutes; Gruß der Franziskaner)(Video mit Bildern)

<https://www.youtube.com/watch?v=0sW1wlbXSJw>