

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:

Gotteslobvideo (GL 423): Wer unterm Schutz des Höchsten steht

<https://www.youtube.com/watch?v=cE3qrk7k2yY>

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 42+43

² Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, *
so lechzt meine Seele, nach dir, Gott.

³ Meine Seele dürstet nach Gott, *
nach dem lebendigen Gott.

Wann darf ich kommen *

und erscheinen vor Gottes Angesicht?

⁴ Meine Tränen sind mir Brot geworden bei Tag und bei Nacht; *
man sagt zu mir den ganzen Tag: Wo ist dein Gott?

⁵ Ich denke daran und schütte vor mir meine Seele aus: *

Ich will in einer Schar einherziehn.

Ich will in ihr zum Haus Gottes schreiten, / im Schall von Jubel und Dank *
in festlich wogender Menge.

⁶ Was bist du bedrückt, meine Seele, *

und was ächzt du in mir?

**Harre auf Gott; /
denn ich werde ihm noch danken
für die Rettung in seinem Angesicht.**

⁷ Bedrückt ist meine Seele in mir, / darum gedenke ich deiner im Jordanland, *
am Hermon, am Berg Mizar.

⁸ Flut ruft der Flut zu beim Tosen deiner stürzenden Wasser, *
all deine Wellen und Wogen zogen über mich hin.

⁹ Bei Tag entbietet der HERR seine Huld und in der Nacht ist sein Lied bei mir, *
ein Gebet zum Gott meines Lebens.

¹⁰ Sagen will ich zu Gott, meinem Fels: / Warum hast du mich vergessen? *
Warum muss ich trauernd einhergehn, von meinem Feind unterdrückt?

¹¹ Es trifft mich zu Tode in meinen Gebeinen, / dass meine Bedränger mich verhöhnen, *
da sie den ganzen Tag zu mir sagen: Wo ist dein Gott?

¹² Was bist du bedrückt, meine Seele, *
und was ächzt du in mir?

**Harre auf Gott; /
denn ich werde ihm noch danken, *
der Rettung meines Angesichts und meinem Gott.**

¹ Verschaff mir Recht, Gott, / und führe meinen Rechtsstreit gegen ein treuloses Volk! *
Rette mich vor den bösen und tückischen Menschen!

² Denn du bist der Gott meiner Zuflucht. / Warum hast du mich verstoßen? *
Warum muss ich trauernd umhergehn, vom Feind unterdrückt?

³ Sende dein Licht und deine Wahrheit; *
sie sollen mich leiten;
sie sollen mich bringen zu deinem heiligen Berg *
und zu deinen Wohnungen.

⁴ So will ich kommen zu Gottes Altar, / zum Gott meiner Freude und meines Jubels. *
Ich will dir danken zur Leier, Gott, du mein Gott.

⁵ Was bist du bedrückt, meine Seele,
und was ächzt du in mir?

**Harre auf Gott; /
denn ich werde ihm noch danken, *
der Rettung meines Angesichts und meinem Gott.**

**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.:*
„Martin Pepper - Kraft in schweren Zeiten (Live)“
<https://www.youtube.com/watch?v=ltQqfxENMgg>**