

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:

Bleib bei uns (Martin Buchholz & Timo Böcking)

<https://www.youtube.com/watch?v=HX8rXE06spQ>

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 39

² Ich sagte: Ich will auf meine Wege achten, *
damit ich nicht sündige mit meiner Zunge.

Ich lege meinem Mund einen Zaum an, *
solange der Frevler vor mir steht.

³ So blieb ich stumm und still; /
ich schwieg, vom Glück verlassen, *
doch mein Schmerz war aufgerührt.

⁴ Heiß wurde mir das Herz in der Brust, /
bei meinem Grübeln brennt ein Feuer; *
da redete ich mit meiner Zunge.

⁵ HERR, lass mich erkennen mein Ende und die Zahl meiner Tage! *
Ich will erkennen, wie vergänglich ich bin!

⁶ Siehe: Du machtest meine Tage nur eine Spanne lang, /
meine Lebenszeit ist vor dir wie ein Nichts. *
Nur als Hauch steht jeder Mensch da.

⁷ Nur wie ein Schattenbild wandelt der Mensch dahin, /
um ein Nichts macht er Lärm. *
Er rafft zusammen und weiß nicht, wer es einheimst.

⁸ Und nun, HERR, worauf habe ich gehofft? *
Meine Hoffnung, sie gilt dir!

⁹ Entreiß mich all meinen Sünden! *
Überlass mich nicht dem Spott des Toren!

¹⁰ Ich bin verstummt, ich tue den Mund nicht mehr auf. *
Denn so hast du es gefügt.

¹¹ Nimm deine Plage weg von mir! *
Unter der Wucht deiner Hand bin ich vergangen.

¹² Du strafst und züchtigst den Mann wegen seiner Schuld, /
der Motte gleich hast du zerstört, was er begehrt, *
ein Hauch nur ist jeder Mensch.

¹³ Hör mein Gebet, HERR, vernimm mein Schreien, *
schweig nicht zu meinen Tränen!

Denn ich bin ein Gast bei dir, *
ein Beisasse wie alle meine Väter.

Weiter s. nächste Seite!

¹⁴ Blick weg von mir, /
sodass ich heiter blicken kann, *
bevor ich dahinfahre und nicht mehr da bin!

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.:
Trost und Kraft Lyric Video - Martin Pepper official
<https://www.youtube.com/watch?v=s3wzjzKIKaU>