

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:

**Jennifer Pepper- DU WEIßT**

<https://www.youtube.com/watch?v=Nh3LS88OEsQ>

**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 107, 1-16 (weitere in den nächsten Tagen)

### Danklied der Erlösten

<sup>1</sup> Dankt dem HERRN, denn er ist gut, \*

denn seine Huld währt ewig.

<sup>2</sup> So sollen sprechen die vom HERRN Erlösten, \*

die er erlöst hat aus der Hand des Bedrängers.

<sup>3</sup> Er hat sie aus den Ländern gesammelt, /

vom Aufgang und vom Untergang, \*

von Norden und vom Meer her.

<sup>4</sup> Sie, die umherirrten in der Wüste, im Ödland, \*

und den Weg zur bewohnten Stadt nicht fanden,

<sup>5</sup> die Hunger litten und Durst, \*

denen das Leben dahinschwand.

<sup>6</sup> Sie schrien zum HERRN in ihrer Bedrängnis

und er entriss sie ihren Nöten,

<sup>7</sup> er führte sie auf geraden Wegen, \*

sodass sie zur bewohnten Stadt gelangten.

<sup>8</sup> Sie sollen dem HERRN danken für seine Huld, \*

für seine Wundertaten an den Menschen,

<sup>9</sup> denn er hat gesättigt die lechzende Kehle \*

und die hungernde Kehle hat er gefüllt mit Gutem.

<sup>10</sup> Sie, die saßen in Dunkel und Finsternis, \*

gefangen in Elend und Eisen,

<sup>11</sup> denn sie hatten sich widersetzt den Worten Gottes \*

und verachtet den Ratschluss des Höchsten,

<sup>12</sup> da beugte er ihr Herz durch Mühsal, \*

sie stürzten und es gab keinen Helfer.

<sup>13</sup> Sie schrien zum HERRN in ihrer Bedrängnis \*

und er rettete sie aus ihren Nöten,

<sup>14</sup> er führte sie heraus aus Dunkel und Finsternis \*

und ihre Fesseln zerriss er.

<sup>15</sup> Sie sollen dem HERRN danken für seine Huld, \*

für seine Wundertaten an den Menschen,

<sup>16</sup> denn er hat zerbrochen die Tore aus Bronze \*

und die Riegel aus Eisen hat er zerschlagen.

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.:**

**Wir beten für Segen- Feiert Jesus! - Thema**

<https://www.youtube.com/watch?v=gsUZc5IXLto>