

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:

David Krexa - In Christus allein

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6nZb7bKgN4>

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 66: Dank für Gottes Rettungstaten

¹ Für den Chorleiter. Ein Lied. Ein Psalm.

Jauchzt Gott zu, alle Länder der Erde! /

² Spielt zur Ehre seines Namens!

Verherrlicht ihn mit Lobpreis!

³ Sagt zu Gott: Wie Ehrfurcht gebietend sind deine Taten; *
vor deiner gewaltigen Macht müssen die Feinde sich beugen.

⁴ Alle Welt bete dich an und singe dein Lob, *
sie lobsinget deinem Namen!

⁵ Kommt und seht die Taten Gottes! *
Ehrfurcht gebietend ist sein Tun an den Menschen:

⁶ Er verwandelte das Meer in trockenes Land, /
sie schreiten zu Fuß durch den Strom; *
dort wollen wir uns über ihn freuen.

⁷ In seiner Kraft ist er Herrscher auf ewig; /
seine Augen prüfen die Völker. *
Die Aufsässigen können sich gegen ihn nicht erheben.

⁸ Preist unseren Gott, ihr Völker, *
lasst laut sein Lob erschallen!

⁹ Er erhielt uns am Leben *
und ließ unseren Fuß nicht wanken.

¹⁰ Ja, du hast, Gott, uns geprüft *
und uns geläutert, wie man Silber läutert.

¹¹ Du brachtest uns in schwere Bedrängnis *
und legtest uns eine drückende Last auf die Schulter.

¹² Du ließest Menschen über unsere Köpfe schreiten. /
Wir gingen durch Feuer und Wasser, *
doch du hast uns herausgeführt, hin zur Fülle.

¹³ Ich komme mit Brandopfern in dein Haus, *
ich erfülle dir meine Gelübde,

¹⁴ die meine Lippen versprochen *
und mein Mund in meiner Not gelobte.

¹⁵ Fette Schafe bringe ich dir als Brandopfer dar, /
zusammen mit dem Rauch von Widdern, *
ich bereite dir Rinder und Böcke.

¹⁶ Alle, die ihr Gott fürchtet, kommt und hört; *
ich will euch erzählen, was er mir Gutes getan hat.

¹⁷ Mit meinem Mund habe ich zu ihm gerufen, *
da lag das Rühmen mir schon auf der Zunge.

¹⁸ Hätte ich Böses im Sinn gehabt, *
dann hätte der Herr mich nicht erhört.

¹⁹ Gott aber hat gehört, *

auf mein drängendes Bittgebet geachtet.

²⁰ Gepriesen sei Gott; /

denn er hat mein Bittgebet nicht unterbunden *

und mir seine Huld nicht entzogen.

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

neu ab 21.02: Still – Feiert Jesus! Klaus Göttler (Pure Guitar)

https://www.youtube.com/watch?v=HStOfyYo0Bo&list=OLAK5uy_IMnzsdsKee0iwB-EymehD_z3bPh7tgF_w&index=5

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.

neu ab 21.02: Segen (Messbuch Segen im Jahreskreis V)

Gott, der allmächtige Vater, segne euch;

er bewahre euch vor Unheil und Schaden. (Amen.)

Er öffne eure Herzen für sein göttliches Wort

und bereite sie für die unvergänglichen Freuden. (Amen.)

Er lasse euch erkennen, was zum Heile dient,

und führe euch auf dem Weg seiner Gebote zur Gemeinschaft der Heiligen. (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.:

Zehntausend Gründe (Komm und lobe den Herrn) – Soifah

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