

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 vergangen 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:

**NOVA MUSICA - Herr gib uns Mut zum Hören**

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_ipAKx0NEQ](https://www.youtube.com/watch?v=L_ipAKx0NEQ)

**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 28: Hilferuf in Todesgefahr und Dank für Erhörung** - <sup>1</sup> Von David.

Zu dir rufe ich, HERR, \*

mein Fels, wende dich nicht schweigend ab von mir!

Bliebst du vor mir stumm, \*

würde ich denen gleich, die zur Grube hinuntersteigen.

<sup>2</sup> Höre mein lautes Flehen, wenn ich zu dir schreie, \*

wenn ich meine Hände zu deinem Allerheiligsten erhebe!

<sup>3</sup> Raff mich nicht weg mit den Übeltätern und Frevlern, \*  
die Frieden! sagen zu ihrem Nächsten, /  
doch Böses hegen in ihrem Herzen.

<sup>4</sup> Vergilt ihnen, wie es ihrem Treiben entspricht \*  
und ihren bösen Taten!

Vergilt ihnen, wie es das Werk ihrer Hände verdient! \*  
Wende ihr Tun auf sie selbst zurück!

<sup>5</sup> Denn sie achten nicht auf die Taten des HERRN \*  
noch auf das Werk seiner Hände.

Darum reißt er sie nieder \*  
und baut sie nicht wieder auf.

<sup>6</sup> Der HERR sei gepriesen! \*  
Denn er hat mein lautes Flehen gehört.

<sup>7</sup> Der HERR ist meine Kraft und mein Schild, \*  
auf ihn vertraute mein Herz, so wurde mir geholfen;  
da jubelte mein Herz, \*  
mit meinem Lied will ich ihm danken.

<sup>8</sup> Der HERR ist ihre Kraft, \*  
er ist Schutz und Heil für seinen Gesalbten.

<sup>9</sup> Hilf deinem Volk und segne dein Erbe, \*  
weide und trage sie in Ewigkeit!

### **Psalm 54: Hilferuf eines Bedrängten**

<sup>1</sup> *Für den Chormeister. Mit Saitenspiel. Ein Weisheitslied Davids.*

<sup>2</sup> Als die Sifiter kamen und Saul meldeten: \*  
David hält sich bei uns verborgen.

<sup>3</sup> Gott, durch deinen Namen rette mich, \*  
verschaff mir Recht mit deiner Kraft!

<sup>4</sup> Gott, höre mein Bittgebet, \*  
vernimm die Worte meines Mundes!

<sup>5</sup> Denn fremde Menschen standen auf gegen mich, /  
Gewalttätige trachteten mir nach dem Leben, \*  
sie stellten sich Gott nicht vor Augen.

<sup>6</sup> Siehe, Gott ist mir Helfer, \*  
der Herr ist unter denen, die mein Leben stützen.

<sup>7</sup> Auf meine Gegner falle das Böse zurück. \*

In deiner Treue vernichte sie!

<sup>8</sup> Bereitwillig will ich dir opfern, \*

will deinem Namen danken, HERR, denn er ist gut.

<sup>9</sup> Denn er hat mich herausgerissen aus all meiner Not, \*

mein Auge schaut herab auf meine Feinde.

**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\\_IMnzdKee0iwB-EymehD\\_z3bPh7tgF\\_w&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=HStOfyYo0Bo&list=OLAK5uy_IMnzdKee0iwB-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.:**

**Wie ein Fest nach langer Trauer (Gesang, 3:09 Min)**

<https://www.youtube.com/watch?v=f8MJ4spXs3w>