

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:

**Es lebe die Stille (Die Stille ist lebendig hier) Lyric Video - Martin Pepper official**

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

**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 30: Dank für Rettung vor dem Tod**

<sup>1</sup> *Ein Psalm. Ein Lied zur Tempelweihe. Von David.*

<sup>2</sup> Ich will dich erheben, HERR /

denn du zogst mich herauf \*

und ließest nicht zu, dass meine Feinde sich über mich freuen.

<sup>3</sup> HERR, mein Gott, ich habe zu dir geschrien \*

und du heiltest mich.

<sup>4</sup> HERR, du hast meine Seele heraufsteigen lassen aus der Totenwelt, \*  
hast mich am Leben erhalten, sodass ich nicht in die Grube hinabstieg.

<sup>5</sup> Singt und spielt dem HERRN, ihr seine Frommen, \*  
dankt im Gedenken seiner Heiligkeit!

<sup>6</sup> Denn sein Zorn dauert nur einen Augenblick, \*  
doch seine Güte ein Leben lang.

Wenn man am Abend auch weint, \*  
am Morgen herrscht wieder Jubel.

<sup>7</sup> Im sicheren Glück dachte ich einst: \*  
Ich werde niemals wanken.

<sup>8</sup> HERR, in deiner Güte hast du meinen Berg gefestigt. \*  
Du hast dein Angesicht verborgen. Da bin ich erschrocken.

<sup>9</sup> Zu dir, HERR, will ich rufen \*  
und zu meinem Herrn um Gnade flehn:

<sup>10</sup> Was nützt dir mein Blut, wenn ich zum Grab hinuntersteige? \*  
Kann Staub dich preisen, deine Treue verkünden?

<sup>11</sup> Höre, HERR, und sei mir gnädig! \*  
HERR, sei du mein Helfer!

<sup>12</sup> Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt, /  
mein Trauergewand hast du gelöst \*  
und mich umgürtet mit Freude,

<sup>13</sup> damit man dir Herrlichkeit singt und nicht verstummt. \*  
HERR, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit.

### **Psalm 133: Lob geschwisterlicher Eintracht auf dem Zion**

<sup>1</sup> *Ein Wallfahrtslied. Von David.*

Siehe, wie gut und wie schön ist es, \*  
wenn Brüder miteinander in Eintracht wohnen.

<sup>2</sup> Es ist wie köstliches Salböl auf dem Haupt, /  
das hinabfließt auf den Bart, den Bart des Aaron, \*  
das hinabfließt auf den Saum seines Gewandes.

<sup>3</sup> Es ist wie der Tau des Hermon, \*  
der niederfällt auf die Berge des Zion.

Denn dorthin hat der HERR den Segen entboten, \*  
Leben bis in die Ewigkeit.

**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\\_lMnzdKee0iwB-EymehD\\_z3bPh7tgF\\_w&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=HStOfyYo0Bo&list=OLAK5uy_lMnzdKee0iwB-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 lang bis zum Morgenrot? (nach Psalm 130)**

<https://www.youtube.com/watch?v=s6wLVvfNMAM>