

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:

Martin Pepper - Die Stille lebt

<https://www.youtube.com/watch?v=8q0XnOuQkzg>

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 82: Gottes Gericht über die Götter - ¹ Ein Psalm Asafs.

Gott steht auf in der Gottesversammlung, *

inmitten der Götter hält er Gericht.

² Wie lange noch wollt ihr ungerecht richten *
und die Frevler begünstigen?

³ Verhelft zum Recht den Geringen und Waisen, *
dem Elenden und dem Bedürftigen schafft Gerechtigkeit!

⁴ Befreit den Geringen und Armen, *
entreißt sie der Hand der Frevler!

⁵ Sie erkennen nicht, verstehen nichts, / sie wandeln umher in Finsternis. *

Alle Grundfesten der Erde wanken.

⁶ Ich habe gesagt: Ihr seid Götter, *

ihr alle seid Söhne des Höchsten.

⁷ Doch nun sollt ihr sterben wie Menschen, *

sollt stürzen wie einer der Fürsten.

⁸ Steh auf, Gott, und richte die Erde! *

Denn alle Nationen werden dein Erbteil sein.

Psalm 32: Sündenbekenntnis und Vergebung – ¹ Von David. Ein Weisheitslied.

Selig der, dessen Frevel vergeben *

und dessen Sünde bedeckt ist.

² Selig der Mensch, dem der HERR die Schuld nicht zur Last legt *

und in dessen Geist keine Falschheit ist.

³ Solang ich es verschwieg, zerfiel mein Gebein, *

den ganzen Tag musste ich stöhnen.

⁴ Denn deine Hand liegt schwer auf mir bei Tag*

und bei Nacht; meine Lebenskraft war verdorrt wie durch die Glut des Sommers.

⁵ Da bekannte ich dir meine Sünde *

und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir.

Ich sagte: Meine Frevel will ich dem HERRN bekennen. *

Und du hast die Schuld meiner Sünde vergeben.

⁶ Darum soll jeder Fromme zu dir beten; *

solange du dich finden lässt.

Fluten hohe Wasser heran, *

ihn werden sie nicht erreichen.

⁷ Du bist mein Schutz, du bewahrst mich vor Not *

und rettetest mich und hüllst mich in Jubel.

⁸ Ich unterweise dich und zeige dir den Weg, den du gehen sollst. *

Ich will dir raten, über dir wacht mein Auge.

⁹ Werdet nicht wie Ross und Maultier, *

die ohne Verstand sind.

Mit Zaum und Zügel muss man ihr Ungestüm bändigen, *

sonst bleiben sie nicht in deiner Nähe.

¹⁰ Der Frevler leidet viele Schmerzen, *

doch wer dem HERRN vertraut, den wird er mit seiner Huld umgeben. → → →

¹¹ Freut euch am HERRN und jauchzt, ihr Gerechten, *
jubelt alle, ihr Menschen mit redlichem Herzen!

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

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.:*

Gott nahe zu sein, ist mein Glück

https://www.youtube.com/watch?v=ewc2oo182H0&list=PLMrtBrmOb31AHDtkknkYFEYuq_jO8OAUN&index=4