

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:

Du bist Christus (Lyric Video)

<https://www.youtube.com/watch?v=MqsUTsdTP8M>

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 35: Bitte um Rettung vor falschen Anklägern (Auswahl an Versen) – ¹ Von David.

Streite, HERR, gegen alle, die gegen mich streiten,*

bekämpfe alle, die mich bekämpfen!

² Ergreife Schild und Waffen;*

steh auf, um mir zu helfen! ^{3b} Sag zu mir: Ich bin deine Hilfe! [...]

⁹ Meine Seele aber wird jubeln über den HERRN*

und sich über seine Hilfe freuen.

¹⁰ Mit all meinen Gliedern will ich sagen: *

HERR, wer ist wie du?

Du entreißt den Schwachen dem, der stärker ist, *
den Schwachen und Armen dem, der ihn ausraubt.

¹¹ Da traten gewalttätige Zeugen auf. *

Sie fragen mich, was ich nicht weiß.

¹² Sie vergelten mir Gutes mit Bösem; *
ich bin verlassen und einsam.

¹³ Ich aber zog ein Bußkleid an, als sie erkrankten, / und quälte mich ab mit Fasten. *

Nun kehre mein Gebet zurück in meine Brust.

¹⁴ Als wäre es ein Freund oder Bruder, *
so ging ich betrübt umher,

wie man Leid trägt um die Mutter, *
trauernd und tief gebeugt.

¹⁵ Doch als ich stürzte, freuten sie sich *
und taten sich zusammen.

Sie taten sich gegen mich zusammen *
wie Schläger, die ich nicht kenne.

Sie zerrissen und gaben keine Ruhe. *

¹⁶ Als ich hinkte, verhöhnten sie mich als Krüppel, [...]

¹⁷ HERR, wie lange noch wirst du das ansehen? / Rette mein Leben vor ihrer Wut, *
mein einziges Gut vor den Löwen!

¹⁸ Ich will dir danken in großer Versammlung, *
vor zahlreichem Volk dich loben.

¹⁹ Über mich sollen die sich nicht freuen, *
die mich voll Lüge befeinden,

[Sie sollen] nicht mit den Augen zwinkern, *
die mich grundlos hassen.

²⁰ Denn was sie reden, dient nicht dem Frieden; *
gegen die Stillen im Land ersinnen sie listige Pläne.

²¹ Sie rissen den Mund gegen mich auf und sagten: *
Ha, dir geschieht recht! Wir haben es gesehen mit eigenen Augen.

²² Du hast es gesehen, HERR. So schweig doch nicht! *
HERR, bleib mir nicht fern!

²³ Wach auf, tritt ein für mein Recht, *
erwache, mein Gott und mein HERR, um für mich zu streiten! [...]

²⁷ Es sollen jubeln und sich freuen, *
die wünschen, dass ich im Recht bin.

Sie sollen immer sagen: Groß ist der HERR, *

er hat Gefallen am Heil seines Knechts.

²⁸ Meine Zunge soll von deiner Gerechtigkeit reden, *

alle Tage von deinem Lob.

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

neu: Ich will Dich anbeten ! Samuel Jersak - Feiert Jesus Piano

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

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: Segen (Messbuch Segen im Jahreskreis VI, leicht verändert)

Gott, unser Vater, segne euch mit allem Segen des Himmels, damit ihr rein und heilig lebt vor seinem Angesicht. (Amen.)

Er lehre euch durch das Wort der Wahrheit; er bilde euer Herz nach dem Evangelium Christi und gebe Anteil an seiner Herrlichkeit. (Amen.)

Er schenke euch jene geschwisterliche Liebe, an der die Welt die Jünger Christi erkennen soll. (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.:

Du bist treu

<https://www.youtube.com/watch?v=gHTRERm4nG8>