

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:

Wenn das Brot, das wir teilen – Die Priester

<https://www.youtube.com/watch?v=TIHeAVI-32U>

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 40 Dank, Hingabe und Gottvertrauen ¹ Für den Chorleiter. Ein Psalm Davids.

² Ich hoffte, ja ich hoffte auf den HERRN. *

Da neigte er sich mir zu und hörte mein Schreien.

³ Er zog mich herauf aus der Grube des Grauens, *
aus Schlamm und Morast.

Er stellte meine Füße auf Fels, *

machte fest meine Schritte.

⁴ Er gab mir ein neues Lied in den Mund, *
einen Lobgesang auf unseren Gott.

Viele sollen es sehen, sich in Ehrfurcht neigen *

und auf den HERRN vertrauen.

⁵ Selig der Mann, der auf den HERRN sein Vertrauen setzt, *

der sich nicht zu Aufdringlichen wandte und zu in Lüge Verstrickten.

⁶ Vieles hast du getan, HERR, du mein Gott: / deine Wunder und deine Pläne für uns. *

Nichts kommt dir gleich.

Wollte ich von ihnen künden und reden, *

es wären mehr, als man zählen kann.

⁷ An Schlacht- und Speiseopfern hattest du kein Gefallen, /

doch Ohren hast du mir gegraben, *

Brand- und Sündopfer hast du nicht gefordert.

⁸ Da habe ich gesagt: Siehe, ich komme. *

In der Buchrolle steht es über mich geschrieben.

⁹ Deinen Willen zu tun, mein Gott, *

war mein Gefallen und deine Weisung ist in meinem Innern.

¹⁰ Gerechtigkeit habe ich in großer Versammlung verkündet, *

meine Lippen verschließe ich nicht; HERR, du weißt es.

¹¹ Deine Gerechtigkeit habe ich nicht in meinem Herzen verborgen. /

Ich habe gesprochen von deinem Heil und deiner Treue, *

nicht verschwiegen deine Huld und deine Treue vor großer Versammlung.

¹² Du, HERR, wirst dein Erbarmen nicht vor mir verschließen. *

Deine Huld und deine Treue werden mich immer behüten.

¹³ Denn Leiden ohne Zahl haben mich umfassen, / meine Sünden haben mich eingeholt *

und ich vermag nicht mehr aufzusehn.

Zahlreicher sind sie als die Haare auf meinem Kopf *

und der Mut hat mich verlassen.

¹⁴ Es gefalle dir, HERR, mir zu helfen! *

HERR, eile mir zu helfen!

¹⁵ In Schmach und Schande sollen alle fallen, *

die mir nach dem Leben trachten.

Zurückweichen sollen und vor Scham erröten, *

die sich über mein Unglück freuen.

¹⁶ Wegen ihrer Schmach sollen erschauern, *

die zu mir sagen: Ha, dir geschieht recht.

¹⁷ Frohlocken sollen und deiner sich freuen *

alle, die dich suchen.

Die dein Heil lieben, sollen immer sagen: *

Groß ist der HERR.

¹⁸ Ich aber bin elend und arm. *

Der Herr wird an mich denken.

Meine Hilfe und mein Retter bist du. *

Mein Gott, säume doch nicht!

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 meine Zuversicht - Lyrik Video

<https://www.youtube.com/watch?v=rJCbSMV3C9Y>