

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:

**Mein Hüter - Simon Taglauer (Gebetshaus at home)**

[https://www.youtube.com/watch?v=sOQ\\_wung9GE](https://www.youtube.com/watch?v=sOQ_wung9GE)

**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 41: Gebet eines Kranken und Verlassenen

<sup>1</sup> Für den Chormeister. Ein Psalm Davids.

<sup>2</sup> Selig, wer sich des Geringen annimmt; \*  
zur Zeit des Unheils wird der HERR ihn retten.

<sup>3</sup> Der HERR wird ihn behüten \*  
und am Leben erhalten.

Man preist ihn glücklich im Land. \*

Gib ihn nicht preis seinen gierigen Feinden!

<sup>4</sup> Der HERR wird ihn auf dem Krankenbett stärken; \*  
sein ganzes Lager hast du in seiner Krankheit gewendet.

<sup>5</sup> Ich sagte: HERR, sei mir gnädig! \*

Heile mich, denn ich habe gegen dich gesündigt!

<sup>6</sup> Meine Feinde reden über mich böse: \*  
Wann stirbt er endlich und wann vergeht sein Name?

<sup>7</sup> Besucht mich jemand, so kommen seine Worte aus falschem Herzen. /

Er häuft für sich Unheil an, \*

dann geht er hinaus und redet.

<sup>8</sup> Gemeinsam tuscheln über mich alle, die mich hassen, \*  
und gegen mich sinnen sie Böses.

<sup>9</sup> Verderben hat sich über ihn ergossen; \*

wer einmal daliegt, der steht nicht mehr auf.

<sup>10</sup> Auch mein Freund, dem ich vertraute, \*  
der mein Brot aß, hat die Ferse gegen mich erhoben.

<sup>11</sup> Du aber, HERR, sei mir gnädig; \*

richte mich auf, damit ich ihnen vergelten kann!

<sup>12</sup> Daran habe ich erkannt, dass du an mir Gefallen hast: \*  
wenn mein Feind nicht über mich triumphieren kann.

<sup>13</sup> Weil ich aufrichtig bin, hieltest du mich fest \*

und stelltest mich vor dein Angesicht für immer.

<sup>14</sup> Gepriesen sei der HERR, der Gott Israels, \*  
von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen, ja amen.

**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.:*  
**Zieh mich - Joy und Markus (Gebetshaus at home)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=h4aAlmtg4ik>