

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:

Dein Wort ist meines Fußes Leuchte – AlleEhreGott7

<https://www.youtube.com/watch?v=ye3FpiHV3TA>

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 52: Die Überheblichkeit des Bösen - das Vertrauen des Frommen

¹ Für den Chormeister. Ein Weisheitslied Davids.

² Als der Edomiter Doëg zu Saul kam und ihm meldete: *

David ist in das Haus des Ahimelech gegangen.

³ Was rühmst du dich der Bosheit, du starker Held? *

Die Güte Gottes währt den ganzen Tag.

⁴ Du Ränkeschmied, du planst Verderben; *

deine Zunge gleicht einem scharfen Messer.

⁵ Du liebst das Böse mehr als das Gute *
und Lüge mehr als gerechtes Reden.

⁶ Du liebst lauter verderbliche Worte, *
du tückische Zunge.

⁷ Darum wird Gott dich verderben für immer, /
dich packen und herausreißen aus deinem Zelt, *
dich entwurzeln aus dem Land der Lebenden.

⁸ Gerechte werden es sehen und sich fürchten, *
über ihn werden sie lachen:

⁹ Seht, das ist der Mann, der nicht zu Gott seine Zuflucht nimmt; /
vielmehr auf seinen großen Reichtum vertraute, *
Zuflucht nahm zu seinem verderblichen Tun.

¹⁰ Ich aber bin wie ein grünender Ölbaum im Haus Gottes, *
ich vertraue auf die Güte Gottes immer und ewig.

¹¹ Ich danke dir in Ewigkeit, *
denn du hast es vollbracht.

Ich hoffe auf deinen Namen, denn er ist gut, *
im Kreis deiner Frommen.

Psalm 53: Die Torheit des Gottesleugners

¹ Für den Chormeister. Nach der Weise Krankheit. Ein Weisheitslied Davids.

² Der Tor sagt in seinem Herzen: *
Es gibt keinen Gott. *

Sie handeln verderbt und tun abscheuliches Unrecht, *
da ist keiner, der Gutes tut.

³ Gott blickt vom Himmel herab auf die Menschen, *
um zu sehen, ob ein Verständiger da ist, einer, der Gott sucht.

⁴ Abtrünnig sind sie alle, alle zusammen verdorben, *
da ist keiner, der Gutes tut, auch nicht ein Einziger.

⁵ Haben denn die Übeltäter keine Einsicht? *

Sie verschlingen mein Volk,
sie essen Gottes Brot. *

(kursiv: alte Übersetzung)

doch Gott rufen sie nicht an.

⁶ Dort trifft sie ein gewaltiger Schrecken, *

obwohl doch nichts zu fürchten ist,

(kursiv: alte Übersetzung)

denn Gott zerstreut die Knochen deines Bedrängers. *

Du machst sie zuschanden, denn Gott hat sie verworfen.

⁷ Wer bringt vom Zion her Rettung für Israel? /

Wenn Gott das Geschick seines Volkes wendet,

* dann jubelt Jakob, dann freut sich Israel.

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.:

Alle Ehre - SoulDevotion Music feat. O'Bros - Alle Ehre

<https://www.youtube.com/watch?v=w1doEb824uM>