

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 Lohn bist du - Joy Fackler (Gebetshaus at home)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gv2qP2ZO1N8>

**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.

### **Ps 51: Bitte um Vergebung und Neuschaffung**

– <sup>1</sup> *Für den Chorleiter. Ein Psalm Davids.*

<sup>2</sup> Als der Prophet Natan zu ihm kam, \*  
nachdem er zu Batseba gegangen war.

<sup>3</sup> Gott, sei mir gnädig nach deiner Huld, \*  
tilge meine Frevel nach deinem reichen Erbarmen!

<sup>4</sup> Wasch meine Schuld von mir ab \*  
und mach mich rein von meiner Sünde!

<sup>5</sup> Denn ich erkenne meine bösen Taten, \*  
meine Sünde steht mir immer vor Augen.

<sup>6</sup> Gegen dich allein habe ich gesündigt, \*  
ich habe getan, was böse ist in deinen Augen.  
So behältst du recht mit deinem Urteilsspruch, \*  
lauter stehst du da als Richter.

<sup>7</sup> Siehe, in Schuld bin ich geboren \*  
und in Sünde hat mich meine Mutter empfangen.

<sup>8</sup> Siehe, an Treue im Innersten hast du Gefallen, \*  
im Verborgenen lehrst du mich Weisheit.

<sup>9</sup> Entsündige mich mit Ysop, dann werde ich rein; \*  
wasche mich und ich werde weißer als Schnee!

<sup>10</sup> Lass mich Entzücken und Freude hören! \*  
Jubeln sollen die Glieder, die du zerschlagen hast.

<sup>11</sup> Verbirg dein Angesicht vor meinen Sünden, \*  
tilge alle Schuld, mit der ich beladen bin!

<sup>12</sup> Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz \*  
und einen festen Geist erneuere in meinem Innern!

<sup>13</sup> Verwirf mich nicht vor deinem Angesicht, \*  
deinen heiligen Geist nimm nicht von mir!

<sup>14</sup> Gib mir wieder die Freude deines Heils, \*  
rüste mich aus mit dem Geist der Großmut! \*

<sup>15</sup> Ich will die Frevler deine Wege lehren \*  
und die Sünder kehren um zu dir. \*

<sup>16</sup> Befreie mich von Blutschuld, Gott, du Gott meines Heils, \*  
dann wird meine Zunge jubeln über deine Gerechtigkeit!

<sup>17</sup> Herr, öffne meine Lippen, \*  
damit mein Mund dein Lob verkünde!

<sup>18</sup> Schlachtopfer willst du nicht, ich würde sie geben, \*  
an Brandopfern hast du kein Gefallen.

<sup>19</sup> Schlachtopfer für Gott ist ein zerbrochener Geist, \*  
ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, Gott, nicht verschmähen.

<sup>20</sup> Nach deinem Wohlgefallen tu Gutes an Zion, \*

erbaue wieder die Mauern Jerusalems!

<sup>21</sup> An Schlachtopfern der Gerechtigkeit, an Brandopfern und an Ganzopfern hast du Gefallen,\*  
dann wird man auf deinem Altar Stiere opfern.

**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.:*

**Vater unser · Feiert Jesus! · Chris Mühlhan**

<https://www.youtube.com/watch?v=iz-ddUCgq5w>