

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.:

Christoph Zehendner – In der Stille angekommen / Beten

<https://www.youtube.com/watch?v=LEHF0vdDIEo>

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 34: Unter Gottes Schutz und Leitung

*¹ Von David. Als er sich vor Abimelech wahnsinnig stellte
und dieser ihn wegtrieb und er ging.*

² Ich will den HERRN allezeit preisen; *
immer sei sein Lob in meinem Mund.

³ Meine Seele rühme sich des HERRN; *
die Armen sollen es hören und sich freuen.

⁴ Preist mit mir die Größe des HERRN, *
lasst uns gemeinsam seinen Namen erheben!

⁵ Ich suchte den HERRN und er gab mir Antwort, *
er hat mich all meinen Ängsten entrissen.

⁶ Die auf ihn blickten, werden strahlen, *
nie soll ihr Angesicht vor Scham erröten.

⁷ Da rief ein Armer und der HERR erhörte ihn *
und half ihm aus all seinen Nöten.

⁸ Der Engel des HERRN umschirmt, die ihn fürchten, *
und er befreit sie.

⁹ Kostet und seht, wie gut der HERR ist! *
Selig der Mensch, der zu ihm sich flüchtet!

¹⁰ Fürchtet den HERRN, ihr seine Heiligen; *
denn die ihn fürchten, leiden keinen Mangel.

¹¹ Junglöwen darbtten und hungerten; / aber die den HERRN suchen, *
leiden keinen Mangel an allem Guten.

¹² Kommt, ihr Kinder, hört mir zu! *
Die Furcht des HERRN will ich euch lehren!

¹³ Wer ist der Mensch, der das Leben liebt, *
der Tage ersehnt, um Gutes zu sehen?

¹⁴ Bewahre deine Zunge vor Bösem; *
deine Lippen vor falscher Rede!

¹⁵ **Meide das Böse und tu das Gute, ***
suche Frieden und jage ihm nach!

¹⁶ Die Augen des HERRN sind den Gerechten zugewandt, *
seine Ohren ihrem Hilfeschrei.

¹⁷ Das Angesicht des HERRN richtet sich gegen die Bösen, *
ihr Andenken von der Erde zu tilgen.

¹⁸ Die aufschrien, hat der HERR erhört, *
er hat sie all ihren Nöten entrissen.

¹⁹ Nahe ist der HERR den zerbrochenen Herzen *
und dem zerschlagenen Geist bringt er Hilfe.

²⁰ Viel Böses erleidet der Gerechte, *
doch allem wird der HERR ihn entreißen.

²¹ Er behütet all seine Glieder, *
nicht eins von ihnen wird zerbrochen.

²² Den Frevler wird die Bosheit töten, *
die den Gerechten hassen, werden es büßen.

²³ Der HERR erlöst das Leben seiner Knechte, *
niemals müssen büßen, die bei ihm sich bergen.

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=L VrpfcGdWA>

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.:

Liebe ohne Ende - Dania König (Lyric Video)
<https://www.youtube.com/watch?v=PUt9Nx4KR00>