

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ sind die Änderungen erkennbar!
Neue Rauszeiten für den November2020.

Vorbereitung / 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:

Lied: Kündet allen in der Not (GL 221, EG 540 Bayern)

https://www.youtube.com/watch?v=0A7Z57_cYks

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 71: Gott, die Zuflucht bis ins Alter

¹ Bei dir, o HERR, habe ich mich geborgen, *

lass mich nicht zuschanden werden in Ewigkeit!

² Reiß mich heraus und rette mich in deiner Gerechtigkeit! *

Neige dein Ohr mir zu und hilf mir!

³ Sei mir ein schützender Fels, * zu dem ich allzeit kommen darf!

Du hast geboten, mich zu retten, * denn du bist mein Fels und meine Festung.

⁴ Mein Gott, rette mich aus der Hand des Frevlers, *
aus der Faust des Bedrückers und Schurken!

⁵ Denn du bist meine Hoffnung, Herr und GOTT, *
meine Zuversicht von Jugend auf.

⁶ Vom Mutterleib an habe ich mich auf dich gestützt, /
aus dem Schoß meiner Mutter hast du mich entbunden, * dir gilt mein Lobpreis allezeit.

⁷ Für viele wurde ich wie ein Gezeichneter, * du aber bist meine starke Zuflucht.

⁸ Mein Mund ist erfüllt von deinem Lobpreis, * den ganzen Tag von deinem Glanz.

⁹ Verwirf mich nicht, wenn ich alt bin, *
verlass mich nicht, wenn meine Kräfte schwinden!

¹⁰ Denn meine Feinde haben gegen mich geredet, *
die auf mich lauern, haben sich gemeinsam beraten.

¹¹ Sie sagen: Gott hat ihn verlassen. / Verfolgt und ergreift ihn! *
Für ihn gibt es keinen Retter.

¹² Gott, bleib doch nicht fern von mir! *
Mein Gott, eile mir zu Hilfe!

¹³ Alle, die mich bekämpfen, *
sollen scheitern und untergehn.

Über sie komme Schmach und Schande, *
weil sie mein Unglück suchen.

¹⁴ Ich aber will allezeit hoffen, *
all deinen Lobpreis noch mehren.

¹⁵ Mein Mund soll von deiner Gerechtigkeit künden, /
den ganzen Tag von deinen rettenden Taten, * denn ich kann sie nicht zählen.

¹⁶ Ich komme wegen der Machttaten GOTTES, des Herrn, *
an deine Gerechtigkeit allein will ich erinnern.

¹⁷ Gott, du hast mich gelehrt von Jugend auf *
und bis heute verkünde ich deine Wunder.

¹⁸ Auch wenn ich alt und grau bin, * Gott, verlass mich nicht,
damit ich von deinem machtvollen Arm der Nachwelt künde, *
den kommenden Geschlechtern von deiner Stärke,

¹⁹ von deiner Gerechtigkeit, Gott, die bis zum Himmel reicht! *
Du hast Großes vollbracht. Gott, wer ist wie du?

²⁰ Du liebest mich viel Angst und Not erfahren, / du wirst mich neu beleben, *
du führst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde.

²¹ Bring mich zu Ehren! * Du wirst mich wieder trösten.

²² Dann will ich dir danken mit Harfenspiel / und deine Treue preisen, mein Gott; *
ich will dir auf der Leier spielen, du Heiliger Israels.

²³ Meine Lippen sollen jubeln, ja, dir will ich singen und spielen *
und meine Seele, die hast du losgekauft.

²⁴ Auch meine Zunge soll von deiner Gerechtigkeit reden den ganzen Tag, *
denn alle, die mein Unglück suchen, sind vor Scham errötet und gescheitert.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Musik über »Und unser lieben Frauen«
<https://www.youtube.com/watch?v=RajuFfSRQnI>

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.**

Segen

Der HERR segne uns und behüte uns.

Der HERR lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Der HERR wende uns sein Angesicht zu und schenke uns 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.:

Lyrik-Video zu dem Advents- & Weihnachtslied „Immanuel“.

<https://www.youtube.com/watch?v=k8EgIMBpCHY>