

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:

**VOCES8: Jesus bleibt meine Freude - JS Bach**

[https://www.youtube.com/watch?v=T5Df7f\\_BLU8](https://www.youtube.com/watch?v=T5Df7f_BLU8)

**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 73: Anfechtung durch Frevler und Erfahrung der Nähe Gottes** – <sup>1</sup> Ein Psalm Asafs.

Fürwahr, Gott ist gut für Israel, \* für alle, die reinen Herzens sind.

<sup>2</sup> Ich aber - fast wären meine Füße gestrauchelt, \*  
          beinahe wären ausgeglitten meine Schritte.

<sup>3</sup> Denn ich habe mich über die Prahler ereifert, \* als ich das Wohlergehen der Frevler sah:

<sup>4</sup> Sie leiden ja keine Qualen, \* ihr Leib ist gesund und wohlgenährt.

<sup>5</sup> Sie kennen nicht die Mühsal der Sterblichen, \* sind nicht geplagt wie andere Menschen.

<sup>6</sup> Darum ist Hochmut ihr Halsschmuck, \* wie ein Gewand umhüllt sie Gewalttat.

<sup>7</sup> Sie sehen kaum aus den Augen vor Fett, \*

ihr Herz läuft über von bösen Plänen.

<sup>8</sup> Sie höhnen und reden Böses, \*

Unterdrückung reden sie von oben herab.

<sup>9</sup> Sie reißen ihr Maul bis zum Himmel auf \*

und lassen auf Erden ihrer Zunge freien Lauf.

<sup>10</sup> Darum wendet sich das Volk ihnen zu, \*

das Wasser ihrer Worte schlürfen sie gierig.

<sup>11</sup> Sie sagen: Wie sollte Gott davon wissen? \*

Gibt es Wissen beim Höchsten?

<sup>12</sup> Siehe, so sind die Frevler: \*

Immer im Glück, häufen sie Reichtum auf Reichtum.

<sup>13</sup> Fürwahr, umsonst bewahrte ich lauter mein Herz \*

und wusch meine Hände in Unschuld.

<sup>14</sup> Und doch war ich alle Tage geplagt \*

und wurde jeden Morgen gezüchtigt.

<sup>15</sup> Hätte ich gesagt: Ich will reden wie sie, \*

siehe, ich hätte das Geschlecht deiner Kinder verraten.

<sup>16</sup> Ich dachte nach, um dies zu begreifen, \*

Mühsal war es in meinen Augen,

<sup>17</sup> bis ich eintrat in Gottes Heiligtum und einsah, \*

wie es mit ihnen zu Ende geht.

<sup>18</sup> Fürwahr, du stellst sie auf schlüpfrigen Grund, \*

du lässt sie in Täuschungen fallen.

<sup>19</sup> Wie werden sie in einem Augenblick zum Entsetzen, \*

werden dahingerafft, nehmen ein Ende mit Schrecken.

<sup>20</sup> Wie einen Traum, nach dem Erwachen, mein Herr, \*

verachtest du ihr Schattengebilde, wenn du aufstehst. \*

<sup>21</sup> Ja, mein Herz war bitter \*

und Schmerz bohrte mir in den Nieren.

<sup>22</sup> Ich war ein Tor ohne Einsicht, \*

wie Vieh bin ich gewesen bei dir;

<sup>23</sup> aber ich bin doch beständig bei dir, \*

du hast meine Rechte ergriffen.

<sup>24</sup> Du leitest mich nach deinem Ratschluss, \*

danach nimmst du mich auf in Herrlichkeit.

<sup>25</sup> Wen habe ich im Himmel außer dir? \*

Neben dir erfreut mich nichts auf Erden. \*

<sup>26</sup> Mag mein Fleisch und mein Herz vergehen, \*

Fels meines Herzens und mein Anteil ist Gott auf ewig.

<sup>27</sup> Denn siehe: Die fern sind von dir, gehen zugrunde, \*

du vernichtest alle, die dich treulos verlassen.

<sup>28</sup> Ich aber - Gott nahe zu sein, ist gut für mich, /

ich habe GOTT, den Herrn, zu meiner Zuflucht gemacht. \*

Ich will erzählen von all deinen Taten.

**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.:

**Dein Wort ist meines Fußes Leuchte · Kammerchor Wilhelmshaven**

<https://www.youtube.com/watch?v=OL3CvF8FyU0>