

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:

Helene Fischer, Maria durch ein' Dornwald ging (Aufnahmen Abbey Road Studios, London  
<https://www.youtube.com/watch?v=M5KoWHa7SOI>

**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 74: Volksklage über die Verwüstung des Heiligtums

<sup>1</sup> *Ein Weisheitslied Asafs.*

Warum, Gott, hast du uns für immer verstoßen, \*

warum raucht dein Zorn gegen die Herde deiner Weide?

<sup>2</sup> Gedenke deiner Gemeinde, die du vorzeiten erworben, /  
die du ausgelöst als Stamm, dir zum Erbe, \*  
des Bergs Zion, auf dem du Wohnung genommen!

<sup>3</sup> Erhebe deine Schritte zu den bleibenden Trümmern! \*

Der Feind hat im Heiligtum alles verwüstet.

<sup>4</sup> Deine Widersacher lärmten mitten in der Stätte deiner Gegenwart, \*

ihre Feldzeichen stellten sie als Zeichen auf.

<sup>5</sup> Es sah aus, wie wenn man hochschwingt \*

die Äxte im Dickicht des Waldes,

<sup>6</sup> so zerschlugen sie all das Schnitzwerk \*

mit Beil und Hacke.

<sup>7</sup> Sie legten an dein Heiligtum Feuer,\*

entweihten die Wohnung deines Namens bis auf den Grund.

<sup>8</sup> Sie sagten in ihrem Herzen: Wir schlagen alles zusammen! \*

Sie verbrannten alle Stätten der Gegenwart Gottes im Land.

<sup>9</sup> Zeichen für uns sehen wir nicht, / es ist kein Prophet mehr da, \*

niemand mehr ist bei uns, der weiß, wie lange noch.

<sup>10</sup> Wie lange, Gott, darf der Bedränger noch schmähen, \*

darf der Feind für immer deinen Namen lästern?

<sup>11</sup> Warum ziehst du deine Hand zurück und deine Rechte? \*

Hol sie heraus aus deinem Gewand und mach ein Ende!

<sup>12</sup> Doch Gott ist mein König von alters her, \*

Taten der Rettung wirkt er mitten auf der Erde.

<sup>13</sup> Du hast mit deiner Macht das Meer zerspalten, \*

die Häupter der Drachen über den Wassern zerschmettert.

<sup>14</sup> Du hast die Köpfe des Leviatan zermalmt, \*

ihn zum Fraß gegeben den Ungeheuern der See.

<sup>15</sup> Du hast Quellen und Bäche hervorbrechen lassen, \*

du hast Ströme austrocknen lassen, die sonst nie versiegen.

<sup>16</sup> Dein ist der Tag, dein auch die Nacht, \*

du hast hingestellt eine Leuchte und die Sonne.

<sup>17</sup> Du hast festgesetzt alle Grenzen der Erde, \*

Sommer und Winter, du hast sie gebildet.

<sup>18</sup> Denk daran: Der Feind schmäht den HERRN, \*

ein törichtes Volk lästert deinen Namen.

<sup>19</sup> Gib das Leben deiner Taube nicht dem Raubtier preis, \*

das Leben deiner Armen vergiss nicht für immer!

<sup>20</sup> Schau auf den Bund, \*

denn die finsternen Plätze des Landes sind voll mit Auen der Gewalt!

<sup>21</sup> Der Bedrückte gehe nicht beschämt davon,\*

der Elende und der Arme lobe deinen Namen.

<sup>22</sup> Steh auf, Gott, führe deinen Streit! \*

Gedenke, wie die Toren dich den ganzen Tag verhöhnen!

<sup>23</sup> Vergiss nicht das Geschrei deiner Gegner, \*

das Toben deiner Widersacher, das ständig emporsteigt.

**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.:

**Mein Gott ist größer (Glaubenszentrum live) - LOBEN**

<https://www.youtube.com/watch?v=4uu50dCcB0U>