

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:

Im Dunkel unsrer Nacht – Hagios – Vokalensemble Elbcanto

<https://www.youtube.com/watch?v=YskUB5otpNw>

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 37 (Auswahl an Versen): Lebenslehre eines Weisen – ¹ Von David.

Errege dich nicht über die Bösen, *

ereifere dich nicht über jene, die Schlechtes tun!

² Denn sie verwelken schnell wie das Gras, *
wie frisches Grün verdorren sie.

³ Vertrau auf den HERRN und tue das Gute, *
wohne im Land und hüte die Treue!

⁴ Habe deine Lust am HERRN! *

So wird er dir geben, was dein Herz begehrt.

⁵ Befiehl dem HERRN deinen Weg, *

vertrau ihm - er wird es fügen.

⁶ Er lässt deine Gerechtigkeit aufgehen wie das Licht, *

dein Recht wie die Helle des Mittags.

⁷ Sei still vor dem HERRN und harre auf ihn! /

Errege dich nicht über den, dessen Weg Erfolg hat, *

den Mann, der Ränke ausführt!

⁸ Steh ab vom Zorn und lass den Grimm, *

errege dich nicht, es führt nur zu Bösem! [...]

¹¹ Doch die Armen werden das Land besitzen, *

ihre Lust haben an der Fülle des Friedens. [...]

¹⁹ Sie werden nicht zuschanden in böser Zeit, *

in Tagen des Hungers werden sie satt. [...]

²² Denn die von ihm Gesegneten werden das Land besitzen, *

aber die von ihm Verfluchten werden ausgetilgt.

²³ Der HERR festigt die Schritte des Menschen, *

an seinem Weg hat er Gefallen.

²⁴ Auch wenn er strauchelt, stürzt er nicht hin, *

denn der HERR stützt seine Hand. [...]

²⁷ **Meide das Böse und tue das Gute, ***

so bleibst du wohnen für immer.

²⁸ Denn der HERR liebt das Recht *

und wird seine Frommen nicht verlassen,

auf immer werden sie bewahrt. *

Doch die Nachkommen der Frevler werden ausgetilgt.

²⁹ Die Gerechten werden das Land besitzen *

und darin wohnen für alle Zeiten.

³⁰ Der Mund des Gerechten bewegt Worte der Weisheit *

und seine Zunge redet, was recht ist.

³¹ Die Weisung seines Gottes ist in seinem Herzen, *

seine Schritte werden nicht wanken. [...]

³³ Der HERR wird ihn nicht seiner Hand überlassen, *

wird nicht zulassen, dass man ihn vor Gericht verurteilt.

³⁴ Hoffe auf den HERRN *

und bewahre seinen Weg! [...]

³⁷ Achte auf den Lauteren und sieh auf den Redlichen, *

denn Zukunft hat der Mensch des Friedens. [...]

³⁹ Die Rettung der Gerechten kommt vom HERRN, *

ihre Zuflucht zur Zeit der Bedrängnis.

⁴⁰ Der HERR hat ihnen geholfen und sie gerettet, /

er wird sie vor den Frevlern retten und ihnen Heil schenken, *

denn sie haben sich bei ihm geborgen.

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

Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Intermezzo 3

<https://www.youtube.com/watch?v=DTf7iyfmbBI>

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.:

Bei Gott bin ich geboren – Hagios – Vokalensemble Elbcanto & Helge Burggrave

<https://www.youtube.com/watch?v=XuYKCs5WGz8>