

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:

**Gotteslobvideo (GL 231): O Heiland, reiß die Himmel auf**

<https://www.youtube.com/watch?v=kMiV3Uf6y-Q>

**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 59: Sogar Gott als Schutzburg der Verfolgten

<sup>1</sup> Für den Chormeister. Nach der Weise Verdirb nicht! Ein Miktam-Lied Davids.

Als Saul hinschickte und man das Haus bewachte, um ihn zu töten.

<sup>2</sup> Entreiß mich meinen Feinden, mein Gott, \*

beschütze mich vor meinen Gegnern!

<sup>3</sup> Entreiß mich denen, die Unrecht tun, \*

vor blutgierigen Männern rette mich!

<sup>4</sup> Denn siehe: Sie lauerten mir auf, / Mächtige greifen mich an. \*

An mir, HERR, ist kein Frevel und keine Sünde.

<sup>5</sup> Ich bin ohne Schuld. Sie aber stürmen vor und stellen sich auf. \*

Wach auf, komm mir entgegen und sieh doch!

<sup>6</sup> HERR, du Gott der Heerscharen, Gott Israels, / wach auf, such heim alle Völker, \*

sei keinem gnädig, der treulos Unrecht tut!

<sup>7</sup> Am Abend kommen sie wieder, \*

sie kläffen wie Hunde, umkreisen die Stadt.

<sup>8</sup> Siehe, sie geifern mit ihrem Maul, / Schwerter sind auf ihren Lippen: \*

Wer wird es schon hören?

<sup>9</sup> Du aber, HERR, lachst über sie, \*

du spottest über alle Völker.

<sup>10</sup> Meine Stärke, an dich will ich mich halten, \*

denn Gott ist meine schützende Burg.

<sup>11</sup> Mein huldreicher Gott kommt mir entgegen; \*

Gott lässt mich herabsehen auf meine Gegner.

<sup>12</sup> Töte sie nicht, damit mein Volk nicht vergisst. / In deiner Macht zerstreue sie, \*

wirf sie nieder, HERR, du unser Schild!

<sup>13</sup> Sünde ist in ihrem Mund jedes Wort ihrer Lippen, /

sie sollen sich in ihrem Hochmut verfangen \*

wegen des Fluchs und der Lüge, die sie reden.

<sup>14</sup> Vernichte sie im Zorn, vernichte \*

und sie sind nicht mehr da!

Sie sollen erkennen, dass Gott in Jakob Herrscher ist \*

und bis an die Enden der Erde.

Am Abend kommen sie wieder, \*

sie kläffen wie Hunde, umkreisen die Stadt,

<sup>16</sup> sie streunen umher, gierig nach Fraß, \*

werden sie nicht satt, dann knurren sie.

<sup>17</sup> Ich aber will deine Stärke besingen, \*  
über deine Huld jubeln am Morgen,  
denn du wurdest mir zur schützenden Burg, \*  
eine Zuflucht am Tag meiner Bedrängnis.

<sup>18</sup> Meine Stärke, dir will ich singen und spielen, /  
denn Gott ist meine schützende Burg, \*  
er, mein huldreicher Gott.

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

**„O’Neill Brothers: Love always“**

<https://www.youtube.com/watch?v=QTqWCRWrqp8>

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.:

**Gott, mein Fels und meine Burg - Violin Heart**

<https://www.youtube.com/watch?v=gaMdgP4LTsE>