

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:

Wechselnde Pfade · Vokalensemble Elbcanto, Christof Fankhauser & Helge Burggrabe

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

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 18 (Auswahl an Versen)

[...]

² Ich will dich lieben, HERR, meine Stärke, *

³ HERR, du mein Fels und meine Burg und mein Retter;

mein Gott, mein Fels, bei dem ich mich berge, *
mein Schild und Horn meines Heils, meine Zuflucht.

⁴ Ich rufe: Der HERR sei hoch gelobt! *

und ich werde vor meinen Feinden gerettet. [...]

⁷ In meiner Not rief ich zum HERRN *

und schrie zu meinem Gott,

er hörte aus seinem Tempel meine Stimme, *

mein Hilfeschrei drang an seine Ohren. [...]

¹⁹ [Meine Feinde] überfielen mich am Tag meines Unheils, *

doch der HERR wurde mir zur Stütze.

²⁰ Er führte mich hinaus ins Weite, *

er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen.

²¹ Der HERR handelte gut an mir nach meiner Gerechtigkeit, *

vergalt mir nach der Reinheit meiner Hände.

²² Denn ich hielt mich an die Wege des HERRN *

und fiel nicht ruchlos ab von meinem Gott.

²³ Ja, ich habe alle seine Entscheide vor mir, *

weise seine Satzungen nicht von mir ab. [...]

²⁶ Gegen den Treuen zeigst du dich treu, *

lauter handelst du am Lauteren. [...]

²⁹ Ja, du lässt meine Leuchte erstrahlen, der HERR, *

mein Gott, macht meine Finsternis hell.

³⁰ Ja, mit dir überrenne ich Scharen, *

mit meinem Gott überspringe ich Mauern.

³¹ Gott, sein Weg ist lauter, / das Wort des HERRN ist im Feuer geläutert. *

Ein Schild ist er für alle, die sich bei ihm bergen.

³² Denn wer ist Gott außer dem HERRN, *

wer ist ein Fels, wenn nicht unser Gott?

³³ Gott hat mich mit Kraft umgürtet *

und vollkommen machte er meinen Weg. [...]

³⁶ Du gabst mir deine Rettung zum Schild, / deine Rechte stützte mich; *

deine Zuneigung machte mich groß.

³⁷ Du schufst weiten Raum meinen Schritten,

meine Knöchel wankten nicht. [...]

⁴⁷ Es lebt der HERR, gepriesen sei mein Fels. *

Der Gott meiner Rettung sei hoch erhoben. [...]

⁵⁰ Darum will ich dir danken, HERR, inmitten der Nationen, *
ich will deinem Namen singen und spielen.

⁵¹ Seinem König verleiht er große Hilfe, /
Huld erweist er seinem Gesalbten, *
David und seinem Stamm auf ewig.

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.:

Mache dich auf und werde licht · Elbcanto & Helge Burggrave
<https://www.youtube.com/watch?v=IUubRa5WaV0>