

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:

**Tochter Zion (Adventslied)**

<https://www.youtube.com/watch?v=tDal59RiGjI>

**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 64: Bitte des Gerechten um Schutz vor den Feinden**

*<sup>1</sup> Für den Chormeister. Ein Psalm Davids.*

<sup>2</sup> Höre, Gott, mein lautes Klagen, \*  
schütze mein Leben vor dem Schrecken des Feindes!

<sup>3</sup> Verbirg mich vor der Schar der Bösen, \*  
vor dem Toben derer, die Unrecht tun!

<sup>4</sup> Sie schärfen ihre Zunge wie ein Schwert, \*

schießen giftige Worte wie Pfeile,

<sup>5</sup> um einen Untadeligen von ihrem Versteck aus zu treffen. \*

Sie schießen auf ihn, plötzlich und ohne Scheu.

<sup>6</sup> Sie sind fest entschlossen zum Bösen. / Sie reden davon, Fallen zu stellen, \*

sie sagten: Wer kann uns sehen?

<sup>7</sup> Sie planen Bosheit: Wir haben es erreicht! / Der Plan ist gut geplant! \*

Das Innere eines Menschen und sein Herz - sie sind ein Abgrund!

<sup>8</sup> Da trifft sie Gott mit Pfeilen, \*

sie werden jählings verwundet.

<sup>9</sup> Ihre eigene Zunge bringt sie zu Fall. \*

Alle, die es sehen, schütteln den Kopf. \*

<sup>10</sup> Da fürchteten sich alle Menschen, \*

sie verkündeten Gottes Taten, sie verstanden sein Wirken.

<sup>11</sup> Der Gerechte freut sich am HERRN /

und hat sich bei ihm geborgen. \*

Alle, die redlichen Herzens sind, werden sich rühmen.

### **Psalm 69: Hilferuf eines Leidenden und Armen**

**Verse 1- 14 (mit Auslassungen): weitere Verse siehe Mi, 09. Dez**

<sup>1</sup> Für den Chorleiter. Nach der Weise Lotusblüten. Von David.

<sup>2</sup> Rette mich, Gott, \*-

denn das Wasser geht mir bis an die Kehle!

<sup>3</sup> Ich bin versunken im Schlamm des Abgrunds \*

und habe keinen Halt mehr.

In Wassertiefen bin ich geraten, \*

die Flut reißt mich fort.

<sup>4</sup> Ich bin erschöpft von meinem Rufen, \*

es brennt meine Kehle.

Mir versagen die Augen, \*

während ich warte auf meinen Gott.

[...]

<sup>7</sup> Nicht sollen zuschanden werden durch mich, \*

die auf dich hoffen, Herr, GOTT der Heerscharen,

nicht sollen durch mich beschämt werden, \*

die dich suchen, du Gott Israels.

<sup>8</sup> Denn deinetwegen erleide ich Hohn \*  
und Schande bedeckt mein Angesicht.

[...]

<sup>14</sup> Ich aber komme zu dir mit meinem Bittgebet, \*

HERR, zur Zeit der Gnade.

Gott, in deiner großen Huld erhöre mich, \*  
mit deiner rettenden Treue!

**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.:

**Gräber zu Gärten (Graves into gardens/ Elevation Worship) LOBEN feat. Daniel Harter**

[https://www.youtube.com/watch?v=Q\\_n2jhX8wEE](https://www.youtube.com/watch?v=Q_n2jhX8wEE)