

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:

**Regensburger Domspatzen - Macht hoch die Tür**

<https://www.youtube.com/watch?v=02898jfXs-w>

**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 69: Hilferuf eines Leidenden und Armen

*ab Vers 15 (mit Auslassungen): Verse 1-14 siehe Mo, 07. Dez.*

<sup>15</sup> Entreiß mich dem Sumpf, damit ich nicht versinke, \*

damit ich meinen Hassern entkomme, den Tiefen des Wassers,

<sup>16</sup> damit die Wasserflut mich nicht fortreißt, / mich nicht verschlingt der Abgrund, \*  
der Brunnenschacht nicht über mir seinen Rachen schließt!

<sup>17</sup> Erhöre mich, HERR, denn gut ist deine Huld, \*

wende dich mir zu in deinem großen Erbarmen!

<sup>18</sup> Verbirg dein Angesicht nicht vor deinem Knecht, \*  
denn mir ist angst, eile, erhöre mich!

<sup>19</sup> Sei mir nah und erlöse mich! \*

Befreie mich meinen Feinden zum Trotz!

<sup>20</sup> Du, ja du kennst meine Verhöhnung, \*  
alle meine Widersacher sind dir vor Augen.

<sup>21</sup> Die Verhöhnung bricht mir das Herz, \*

ich bin krank vor Schmach und Schande.

Ich hoffte auf Mitleid, doch vergebens, \*  
auf Tröster, doch fand ich keinen.

<sup>22</sup> Sie gaben mir Gift als Speise, \*

für den Durst gaben sie mir Essig zu trinken. [...]

<sup>30</sup> Ich aber bin elend und voller Schmerzen, \*  
doch deine Hilfe, Gott, wird mich erhöhen.

<sup>31</sup> Ich will im Lied den Namen Gottes loben, \*

ich will ihn mit Dank erheben.

<sup>32</sup> Das gefällt dem HERRN mehr als ein Opfertier, \*  
mehr als ein Rind mit Hörnern und Klauen. \*

<sup>33</sup> Die Gebeugten haben es gesehen und sie freuen sich! \*

Ihr, die ihr Gott sucht, euer Herz lebe auf!

<sup>34</sup> Denn der HERR hört auf die Armen, \*  
seine Gefangenen verachtet er nicht.

<sup>35</sup> Himmel und Erde sollen ihn loben, \*

die Meere und alles, was sich in ihnen regt.

<sup>36</sup> Denn Gott wird Zion retten, / wird Judas Städte neu erbauen. \*  
Man wird dort siedeln und das Land besitzen.

<sup>37</sup> Die Nachkommen seiner Knechte werden es erben, \*

die seinen Namen lieben, werden darin wohnen.

**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.:

**Dieser Gott segne dich (Arne Kopfermann und Daniel Harter) von Loben**

<https://www.youtube.com/watch?v=uIm3dc6UV3s>