

Erweiterung zu den bisherigen zwei 4-Wochen-Rhythmen:2. „Erweiterungs“-woche: Cantica aus dem Buch JesajaVorbereitung / 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:

**Suche Frieden** Mottolied der 12. Internationalen Ministrantenwallfahrt

<https://www.youtube.com/watch?v=jQxOU-ltkfo>

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](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.

## Buch Jesaja Kapitel 38 (Auszug)

### Danklied Hiskijas

<sup>10</sup> Ich sprach: In der Mitte meiner Tage /  
muss ich hinab zu den Pforten der Unterwelt, \*  
ich bin gefangen für den Rest meiner Jahre.

<sup>11</sup> Ich sprach: Ich darf den HERRN nicht mehr schauen im Land der Lebenden, \*  
keinen Menschen mehr sehen bei den Bewohnern der Erde.

<sup>12</sup> Meine Hütte bricht man ab, \*  
man deckt sie über mir ab wie das Zelt eines Hirten.

Wie ein Weber das Tuch habe ich mein Leben zusammengerollt, \*  
vom Faden schneidet er mich ab;

vom Tag bis in die Nacht gibst du mich preis. \*

<sup>13</sup> Ich schrie bis zum Morgen.

Wie ein Löwe zerbricht er all meine Knochen. \*

Vom Tag bis in die Nacht gibst du mich preis.

<sup>14</sup> Wie ein Mauersegler, wie eine Schwalbe, \*  
so piepse ich, ich gurre wie eine Taube.

Meine Augen blicken ermattet nach oben: \*

Ich bin in Not, Herr. Tritt für mich ein!

[...]

<sup>17</sup> Siehe, zum Heil war mir Bitteres, Bitteres. \*

Du, du aber hast dich nach meiner Seele geseht \*

- weg von der Gruft des Nichts.

Denn du hast hinter deinen Rücken geworfen alle meine Sünden.

<sup>18</sup> Ja, die Unterwelt dankt dir nicht, /

der Tod lobt dich nicht. \*

Die in die Grube hinabgestiegen sind, hoffen nicht mehr auf deine Treue.

<sup>19</sup> Der Lebende, der Lebende, er ist es, der dir dankt, /

wie ich am heutigen Tag. \*

Ein Vater lässt die Kinder deine Treue erkennen.

<sup>20</sup> Der HERR ist da, um mich zu retten. \*

Spielen wir mein Saitenspiel alle Tage unseres Lebens am Haus des HERRN!

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

**How Can It Be - Contemporary Christian Piano - O'Neill Brothers**

[https://www.youtube.com/watch?v=Gotx\\_QniBZY](https://www.youtube.com/watch?v=Gotx_QniBZY)

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.:

**"Frieden Finden" - Lied zur Jahreslosung 2019**

<https://www.youtube.com/watch?v=p71wbt19diE>