

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ bzw. in gold sind die Änderungen erkennbar!

Vorbereitung / Allg. 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:

VOCES8: Es ist ein Ros entsprungen

<https://www.youtube.com/watch?v=7RjAXOcTebI>

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.

Ps 78, 53-72 – Teil 3 –

Erzählung und Lehre aus der Geschichte Israels

⁵³ Er führte sie sicher, sie mussten nichts fürchten, *
doch ihre Feinde bedeckte das Meer.

⁵⁴ Er brachte sie in sein heiliges Gebiet, *
zum Berg, den seine Rechte erworben hat.

⁵⁵ Er vertrieb die Nationen vor ihnen / und verteilte ihr Land als Erbe *
und ließ in ihren Zelten die Stämme Israels wohnen.

⁵⁶ Doch sie versuchten ihn und trotzten Gott, dem Höchsten; *
sie hielten sich nicht an seine Zeugnisse.

⁵⁷ Wie ihre Väter fielen sie treulos von ihm ab, *
sie wandten sich ab wie ein Bogen, der versagt.

⁵⁸ Sie erbitterten ihn mit ihrem Kult auf den Höhen *
und reizten seine Eifersucht mit den Bildern ihrer Götter.

⁵⁹ Gott hörte es und er ergrimte, *
ganz und gar verwarf er Israel.

⁶⁰ Er gab seine Wohnung auf in Schilo, *
das Zelt, das er aufgerichtet hatte unter den Menschen.

⁶¹ Er gab seine Macht in Gefangenschaft, *
seine Zierde in die Hand des Feindes.

⁶² Er lieferte sein Volk dem Schwert aus *
und war voll Grimm über sein Eigentum.

⁶³ Die jungen Männer fraß das Feuer; *
den jungen Mädchen sang man kein Brautlied.

⁶⁴ Die Priester wurden mit dem Schwert erschlagen; *
die Witwen konnten die Toten nicht beweinen.

⁶⁵ Da erwachte der Herr wie aus dem Schlaf, *
wie ein Held, der betäubt war vom Wein.

⁶⁶ Er schlug seine Feinde zurück *
und übergab sie ewiger Schande.

⁶⁷ Das Zelt Josefs verwarf er, *
dem Stamm Efraim entzog er die Erwählung.

⁶⁸ Doch den Stamm Juda erwählte er, *
den Berg Zion, den er liebt.

⁶⁹ Dort baute er sein hoch ragendes Heiligtum, *
so fest wie die Erde, die er für immer gegründet hat.

⁷⁰ Und er erwählte David, seinen Knecht; *
er holte ihn weg von den Hürden der Schafe,

⁷¹ von den Muttertieren nahm er ihn fort, /
damit er Jakob weide, sein Volk, * und Israel, sein Erbe.

⁷² Und er weidete sie mit lauterem Herzen *
und führte sie mit klugen Händen.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
neu ab 03.01: Alle Jahre wieder – Klavier (nur instrumental)
<https://www.youtube.com/watch?v=dLMQnvn95E>

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

Zu Neujahr (Messbuch)

Gott, unser Vater, der Quell und Ursprung alles Guten, gewähre euch seinen Segen und erhalte euch im neuen Jahr unversehrt an Leib und Seele. (Amen.)

Er bewahre euch im rechten Glauben, in unerschütterlicher Hoffnung und in der Geduld unbeirrbarer Liebe. (Amen.)

Eure Tage ordne er in seinem Frieden, eure Bitten erhöere er heute und immerdar; am Ende eurer Jahre schenke er euch das ewige Leben. (Amen.)

**Gott segne dich und schenke dir seinen 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.:
Heiligste Nacht, Finsternis weicht · Der Montanara Chor
<https://www.youtube.com/watch?v=oer3SukFG74>