

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:

**Es kommt ein Schiff, geladen · Das Liederschatz-Projekt · Sarah Kaiser**

<https://www.youtube.com/watch?v=KrkY72I8ZRU>

**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.

### Erste Lesung (Auswahl aus den Möglichkeiten): Jes 42, 5a.1-4.6-7

*„Seht, das ist mein Knecht, an ihm finde ich Gefallen“*

Lesung aus dem Buch Jesaja

<sup>5a</sup> So spricht Gott, der Herr:

<sup>1</sup> Seht, das ist mein Knecht, den ich stütze; das ist mein Erwählter, an ihm finde ich Gefallen.

Ich habe meinen Geist auf ihn gelegt, er bringt den Völkern das Recht.

<sup>2</sup> Er schreit nicht und lärmt nicht und lässt seine Stimme nicht auf der Straße erschallen.

<sup>3</sup> Das geknickte Rohr zerbricht er nicht, und den glimmenden Docht löscht er nicht aus;  
ja, er bringt wirklich das Recht.

<sup>4</sup> Er wird nicht müde und bricht nicht zusammen, bis er auf der Erde das Recht begründet hat.  
Auf sein Gesetz warten die Inseln.

<sup>6</sup> Ich, der Herr, habe dich aus Gerechtigkeit gerufen, ich fasse dich an der Hand.  
Ich habe dich geschaffen und dazu bestimmt, der Bund für mein Volk  
und das Licht für die Völker zu sein:

<sup>7</sup> blinde Augen zu öffnen, Gefangene aus dem Kerker zu holen  
und alle, die im Dunkel sitzen, aus ihrer Haft zu befreien.

Wort des lebendigen Gottes.

### **Zweite Lesung: Apg 10, 34-38**

*„Gott hat Jesus gesalbt mit dem Heiligen Geist“*

Lesung aus der Apostelgeschichte

<sup>34</sup> In jenen Tagen begann Petrus zu reden und sagte:

Wahrhaftig jetzt begreife ich, dass Gott nicht auf die Person sieht,

<sup>35</sup> sondern dass ihm in jedem Volk willkommen ist, wer ihn fürchtet und tut, was recht ist.

<sup>36</sup> Er hat das Wort den Israeliten gesandt,

indem er den Frieden verkündete durch Jesus Christus; dieser ist der Herr aller.

<sup>37</sup> Ihr wisst, was im ganzen Land der Juden geschehen ist,

angefangen in Galiläa, nach der Taufe, die Johannes verkündet hat:

<sup>38</sup> wie Gott Jesus von Nazaret gesalbt hat mit dem Heiligen Geist und mit Kraft,  
wie dieser umherzog, Gutes tat und alle heilte, die in der Gewalt des Teufels waren;  
denn Gott war mit ihm.

Wort des lebendigen Gottes.

### **Evangelium Mk 1, 7-11**

*„Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden“*

Aus dem heiligen Evangelium nach Markus

In jener Zeit

<sup>7</sup> trat Johannes in der Wüste auf und verkündete:

Nach mir kommt einer, der ist stärker als ich;

ich bin es nicht wert, mich zu bücken, um ihm die Schuhe aufzuschnüren.

<sup>8</sup> Ich habe euch nur mit Wasser getauft, er aber wird euch mit dem Heiligen Geist taufen.

<sup>9</sup> In jenen Tagen kam Jesus aus Nazaret in Galiläa  
und ließ sich von Johannes im Jordan taufen.

(weiter: nächste Seite)

<sup>10</sup> Und als er aus dem Wasser stieg, sah er,  
dass der Himmel sich öffnete und der Geist wie eine Taube auf ihn herabkam.

<sup>11</sup> und eine Stimme aus dem Himmel sprach:

Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

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

**Thema „Taufe des Herrn“:**

**491: Ich bin getauft und Gott geweiht (Kommunionmeditation; Taufe des Herrn 2017)**

<https://www.youtube.com/watch?v=IM9hDcjuDV0>

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.:

**Fest Soll Mein Taufbund Immer Stehen · Kirchenchor Waldorf**

<https://www.youtube.com/watch?v=oyxIyy17Nec>