

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:

Der du die Zeit in Händen hast · Siegfried Fietz

<https://www.youtube.com/watch?v=-N5r4IMz1Xw>

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.

Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas. (Lk 2,44ff)

Der zwölfjährige Jesus im Tempel

⁴¹ Die Eltern Jesu gingen jedes Jahr zum Paschafest nach Jerusalem.

⁴² Als er zwölf Jahre alt geworden war,

zogen sie wieder hinauf, wie es dem Festbrauch entsprach.

⁴³ Nachdem die Festtage zu Ende waren, machten sie sich auf den Heimweg.

Der Knabe Jesus aber blieb in Jerusalem, ohne dass seine Eltern es merkten.

⁴⁴ Sie meinten, er sei in der Pilgergruppe, und reisten eine Tagesstrecke weit; dann suchten sie ihn bei den Verwandten und Bekannten.

⁴⁵ Als sie ihn nicht fanden, kehrten sie nach Jerusalem zurück und suchten nach ihm.

⁴⁶ Da geschah es, nach drei Tagen fanden sie ihn im Tempel;

er saß mitten unter den Lehrern, hörte ihnen zu und stellte Fragen.

⁴⁷ Alle, die ihn hörten, waren erstaunt über sein Verständnis und über seine Antworten.

⁴⁸ Als seine Eltern ihn sahen, waren sie voll Staunen und seine Mutter sagte zu ihm:

Kind, warum hast du uns das angetan?

Siehe, dein Vater und ich haben dich mit Schmerzen gesucht.

⁴⁹ Da sagte er zu ihnen:

Warum habt ihr mich gesucht?

Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört?

⁵⁰ Doch sie verstanden das Wort nicht, das er zu ihnen gesagt hatte.

⁵¹ Dann kehrte er mit ihnen nach Nazaret zurück und war ihnen gehorsam.

Seine Mutter bewahrte all die Worte in ihrem Herzen.

⁵² Jesus aber wuchs heran und seine Weisheit nahm zu und er fand Gefallen bei Gott und den Menschen.

Gebet

(Gebet, das am Ende der Verlautbarung: „Apostolischen Schreibens PATRIS des heiligen Vaters Papst Franziskus anlässlich des 150. Jahrestages der Erhebung des Heiligen Josefs zum Schutzpatron der ganzen Kirche“ steht, in der das Josefsjahr ausgerufen wird.)

Sei begrüßt, du Beschützer des Erlösers und Bräutigam der Jungfrau Maria.

Dir hat Gott seinen Sohn anvertraut, auf dich setzte Maria ihr Vertrauen, bei dir ist Christus zum Mann herangewachsen.

O heiliger Josef, erweise dich auch uns als Vater, und führe uns auf unserem Lebensweg. Erwirke uns Gnade, Barmherzigkeit und Mut, und beschütze uns vor allem Bösen. Amen.

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

O Pastor (S. Hildegard von Bingen) | Shepherd of souls

(= O Hirte (Hl. Hildegard von Bingen - Hirte der Seelen)

<https://www.youtube.com/watch?v=AooxQMaf1ck>

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.**

Abschlussgebet:

Allmächtiger Gott, gewähre uns deine Gnade.

Du hast dem hl. Josef auf Erden deinen Sohn anvertraut. Lass auch uns unter seinem Schutz geborgen sein. Durch seine Fürsprache: Segne die Familien, heile die Kranken, tröste die Einsamen, erleuchte die Suchenden, erbarme dich der Sterbenden und führe uns alle einst in die selige Gemeinschaft der Heiligen in deinem Licht. Amen. (Quelle unbekannt)

Segen: Haussegens zum heiligen Josef (Quelle: Unbekannt)

Heiliger Josef,

du halt' Haus und gieß des Himmels Segen aus. Hier über unsern kleinen Herd, dass Lieb und Eintracht stets sich mehrt, dass Fried und Freude uns begleitet', und Gottesfurcht uns stets zur Seit', dass unser Weg zum Himmel führ', und unser Tun die Tugend zier'. Das ist heut' meines Herzens Bitt': oh sei und bleib in unsrer Mitt'! Dir gebe ich mit frohem Blick den Schlüssel zu des Hauses Glück. Oh schließe du doch alles aus, was schaden könnte unserm Haus. Schließ' all die Meinen und auch mich in Jesu Herz, das bitt ich dich! Dass hier uns jeder Tag vergeht wie dir im Haus zu Nazareth! **(Quelle: Unbekannt)**

**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.:*

Herr du bist mein Leben

<https://www.youtube.com/watch?v=88TecOwMqyk>