

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:

Florian Matthias - Ich mach mich auf (Official Video)

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

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.

1 Thess 5,1–28: Ende des Briefes des Apostels Paulus an die Gemeinde in Thessalonich

Lesung vom 33. Sonntag: 1 Thess 5,1–6

**¹Über Zeiten und Stunden, Brüder und Schwestern,
brauche ich euch nicht zu schreiben.**

**²Ihr selbst wisst genau,
dass der Tag des Herrn kommt wie ein Dieb in der Nacht.**

**³ Während die Menschen sagen: Friede und Sicherheit!,
kommt plötzlich Verderben über sie wie die Wehen über eine schwangere Frau
und es gibt kein Entrinnen.**

**⁴ Ihr aber, Brüder und Schwestern, lebt nicht im Finstern,
sodass euch der Tag nicht wie ein Dieb überraschen kann.**

**⁵ Ihr alle seid Söhne des Lichts und Söhne des Tages.
Wir gehören nicht der Nacht und nicht der Finsternis.**

**⁶ Darum wollen wir nicht schlafen wie die anderen,
sondern wach und nüchtern sein.**

⁷ Denn wer schläft, schläft bei Nacht, und wer sich betrinkt, betrinkt sich bei Nacht.

⁸ Wir aber, die dem Tag gehören, wollen nüchtern sein und uns rüsten mit dem Panzer des Glaubens und der Liebe und mit dem Helm der Hoffnung auf Rettung.

⁹ Denn Gott hat uns nicht für das Gericht seines Zorns bestimmt, sondern dafür, dass wir durch Jesus Christus, unseren Herrn, die Rettung erlangen.

¹⁰ Er ist für uns gestorben, damit wir vereint mit ihm leben, ob wir nun wachen oder schlafen.

¹¹ Darum tröstet einander und einer baue den andern auf, wie ihr es schon tut!

¹² Wir bitten euch, Brüder und Schwestern:

Erkennt die an, die sich unter euch mühen
und euch vorstehen im Herrn und euch zurechtweisen!

¹³ Achtet sie äußerst hoch in Liebe wegen ihres Wirkens!

Haltet Frieden untereinander!

¹⁴ Wir ermahnen euch, Brüder und Schwestern:

Weist die zurecht, die ein unordentliches Leben führen,
ermutigt die Ängstlichen, nehmt euch der Schwachen an, seid geduldig mit allen!

¹⁵ Seht zu, dass keiner dem andern Böses mit Bösem vergilt,
sondern bemüht euch immer, einander und allen Gutes zu tun!

¹⁶ Freut euch zu jeder Zeit!

¹⁷ Betet ohne Unterlass!

¹⁸ Dankt für alles; denn das ist der Wille Gottes für euch in Christus Jesus.

¹⁹ Löscht den Geist nicht aus!

²⁰ Verachtet prophetisches Reden nicht!

²¹ Prüft alles und behaltet das Gute!

²² Meidet das Böse in jeder Gestalt!

²³ Er selbst, der Gott des Friedens, heilige euch ganz und gar
und bewahre euren Geist, eure Seele und euren Leib unversehrt,
damit ihr ohne Tadel seid bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.

²⁴ Gott, der euch beruft, ist treu; er wird es tun.

²⁵ Brüder und Schwestern, betet auch für uns!

²⁶ Grüßt alle Brüder und Schwestern mit dem heiligen Kuss!

²⁷ Ich beschwöre euch beim Herrn,

diesen Brief allen Brüdern und Schwestern in der Gemeinde vorzulesen.

²⁸ Die Gnade Jesu Christi, unseres Herrn, sei mit euch!

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

Neu ab So, 15.11.: Mögest du Ruhe finden - Irischer Segenswunsch

<https://www.youtube.com/watch?v=-7rOKJu-tJQ>

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.:

Christoph Zehendner – In der Stille angekommen / Beten (Songvideo)

<https://www.youtube.com/watch?v=LEHF0vdDIEo>