

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:

**Adventsgruß: Macht hoch die Tür von Timo Böckin**

<https://www.youtube.com/watch?v=QPxJSRFMt3I>

**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.

### **Psalm 55: Klage und Vertrauen eines Alleingelassenen**

<sup>1</sup> Für den Chorleiter. Mit Saitenspiel. Ein Weisheitslied Davids.

<sup>2</sup> Vernimm, Gott, mein Bittgebet, \* verbirg dich nicht vor meinem Flehen!

<sup>3</sup> Achte auf mich und erhöre mich! \* Klagend irre ich umher und bin verstört

<sup>4</sup> wegen des Geschreis des Feindes, \* unter dem Druck des Frevlers.

Denn sie überhäufen mich mit Unheil \* und befehlen mich voller Grimm.

<sup>5</sup> Mir bebt das Herz in der Brust; \* mich überfielen die Schrecken des Todes.

<sup>6</sup> Furcht und Zittern erfassten mich; \* ich schauderte vor Entsetzen.

<sup>7</sup> Da dachte ich: Hätte ich doch Flügel wie eine Taube, \*

dann flöge ich davon und käme zur Ruhe.

<sup>8</sup> Siehe, weit fort möchte ich fliehen, \*

die Nacht verbringen in der Wüste.

<sup>9</sup> An einen sicheren Ort möchte ich eilen \*

vor dem Wetter, vor dem tobenden Sturm.

<sup>10</sup> Entzweie sie, Herr, verwirr ihre Sprache! \*

Denn in der Stadt habe ich Gewalttat und Hader gesehen.

<sup>11</sup> Auf ihren Mauern umschleicht man sie bei Tag und bei Nacht, \*

sie ist voll Unheil und Mühsal.

<sup>12</sup> In ihrer Mitte herrscht Verderben, \*

Betrug und Unterdrückung weichen nicht von ihren Märkten.

<sup>13</sup> Denn nicht ein Feind beschimpft mich, \*

das könnte ich ertragen;

nicht einer, der mich hasst, tritt groß gegen mich auf, \*

vor ihm könnte ich mich verbergen.

<sup>14</sup> Nein, du bist es, ein Mensch mir gleich, \*

mein Freund und mein Vertrauter.

<sup>15</sup> Wir haben unsere Vertrautheit genossen, \*

wir gingen im Haus Gottes umher in wogender Menge.

<sup>16</sup> Der Tod soll sie überfallen, / lebend sollen sie hinabfahren ins Totenreich! \*

Denn Bosheit ist an ihren Orten, in ihrem Innern.

<sup>17</sup> Ich aber, zu Gott will ich rufen \*

und der HERR wird mich retten.

<sup>18</sup> Am Abend, am Morgen und am Mittag seufze ich und stöhne, \*

da hat er meine Stimme gehört,

<sup>19</sup> er hat mich befreit, mein Leben ist in Sicherheit / vor denen, die gegen mich

kämpfen. \* Denn unter vielen waren manche für mich!

<sup>20</sup> Gott hört und beugt die Feinde nieder, \*

er, der thront von Urzeit an.

Denn sie ändern sich nicht \*

und fürchten Gott nicht.

<sup>21</sup> Der Feind legte Hand an seine Getreuen, \*

seinen Bund hat er entweiht.

<sup>22</sup> Glatt wie Butter waren seine Reden, \*

doch in seinem Herzen sann er auf Streit,

linder als Öl waren seine Worte \*  
und waren doch gezückte Schwerter.

<sup>23</sup> Wirf deine Sorge auf den HERRN,\*  
er wird dich erhalten!

Niemals lässt er den Gerechten wanken.

<sup>24</sup> Du aber, Gott, \*  
du wirst sie hinabstürzen in die tiefste Grube.

Blutgierige Männer und Betrüger / erreichen nicht die Mitte ihres Lebens. \*  
Ich aber setze mein Vertrauen auf dich.

**Meditation-Musik zum Innehalten**, die Du magst oder z.B.:  
**„O’Neill Brothers: Love always“**  
<https://www.youtube.com/watch?v=QTqWCRWrqp8>

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.:  
**Sela (Zwischenspiel) Lyric Video - #MartinPepperOfficial**  
<https://www.youtube.com/watch?v=OSfgW4-UaQU>