

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: **Im Dunkel unsrer Nacht**
https://www.youtube.com/watch?v=YskUB5otpNw&list=OLAK5uy_mbi4Kxcj8jPua98_4Iat0KdVEC_Capjuk&index=10

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.

Psalm 120: Hilferuf aus einer friedlosen Welt – ¹ Ein Wallfahrtslied.

Ich rief zum HERRN in meiner Bedrängnis *

und er hat mich erhört.

² HERR, rette doch mein Leben vor lügnerischen Lippen *

und vor der falschen Zunge!

³ Was soll er dir geben / und was dir noch antun, *
du falsche Zunge?

⁴ Scharfe Pfeile eines Kriegers*
und glühende Kohlen vom Ginsterstrauch.

⁵ Weh mir, dass ich als Fremder leben muss in Meschech, *
dass ich wohnen muss bei den Zelten von Kedar!

⁶ Ich muss schon allzu lange wohnen *
bei denen, die den Frieden hassen.

⁷ Ich bin Frieden; *
doch ich brauche nur zu reden, sind sie für Krieg.

Psalm 121: Der Hüter Israels – ¹ Ein Lied für die Wallfahrt.

Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: *

Woher kommt mir Hilfe?

² Meine Hilfe kommt vom HERRN, *
der Himmel und Erde erschaffen hat.

³ Er lässt deinen Fuß nicht wanken; *
dein Hüter schlummert nicht ein.

⁴ Siehe, er schlummert nicht ein *
und schläft nicht, der Hüter Israels.

⁵ Der HERR ist dein Hüter, *
der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten.

⁶ Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden *
noch der Mond in der Nacht.

⁷ Der HERR behütet dich vor allem Bösen, *
er behütet dein Leben.

⁸ Der HERR behütet dein Gehen *
und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit.

Psalm 122: Lied zur Wallfahrt nach Jerusalem – ¹ Ein Wallfahrtslied. Von David.

Ich freute mich, als man mir sagte:*

Zum Haus des HERRN wollen wir gehen.

² Schon stehen unsere Füße in deinen Toren, Jerusalem: *

³ Jerusalem, als Stadt erbaut, die fest in sich gefügt ist.

⁴ Dorthin zogen die Stämme hinauf, die Stämme des HERRN, / wie es Gebot ist für Israel, *
den Namen des HERRN zu preisen.

⁵ Denn dort standen Throne für das Gericht, *
die Throne des Hauses David.

⁶ Erbittet Frieden für Jerusalem! *
Geborgen seien, die dich lieben.

⁷ Friede sei in deinen Mauern, *
Geborgenheit in deinen Häusern!

⁸ Wegen meiner Brüder und meiner Freunde *
will ich sagen: In dir sei Friede.

⁹ Wegen des Hauses des HERRN, unseres Gottes, *
will ich dir Glück erfliehen.

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

„O’NeillBrothers: *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.:

[Music] Frieden dir, Jerusalem

<https://www.youtube.com/watch?v=mU4ksQO7QTO>

(Das Video ist sehenswert, auch mit den Weisheiten am Ende!)