

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:

Bleib bei uns (Martin Buchholz & Timo Böcking)

<https://www.youtube.com/watch?v=HX8rXE06spQ>

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,

helf 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.

... von Trost des Apostels ... (2. Kor 1,1-14)

Aus dem zweiten Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Korinth.

¹ Paulus, durch Gottes Willen Apostel Christi Jesu,
und der Bruder Timotheus an die Kirche Gottes,
die in Korinth ist, und an alle Heiligen in ganz Achaia.

² Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserem Vater, und dem Herrn Jesus Christus!

³ Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus,
der Vater des Erbarmens und Gott allen Trostes.

⁴ **Er tröstet uns in all unserer Not, damit auch wir die Kraft haben, alle zu trösten,
die in Not sind, durch den Trost, mit dem auch wir von Gott getröstet werden.**

⁵ Wie uns nämlich die Leiden Christi überreich zuteilgeworden sind,
so wird uns durch Christus auch überreicher Trost zuteil.

⁶ Sind wir aber in Not, so ist es zu eurem Trost und Heil.

Werden wir getröstet, so ist es zu eurem Trost;
er wird wirksam durch Geduld in den gleichen Leiden, die auch wir erleiden.

⁷ Unsere Hoffnung für euch ist unerschütterlich, denn wir wissen,
dass ihr nicht nur an den Leiden teilhabt, sondern auch am Trost.

⁸ Denn wir wollen euch über die Not nicht in Unkenntnis lassen,

Brüder und Schwestern,

die in der Provinz Asien über uns kam und uns über alles Maß bedrückte;
unsere Kraft war so sehr erschöpft, dass wir am Leben verzweifelten.

⁹ Aber was uns betrifft, hatten wir schon das Todesurteil gesprochen,
damit wir unser Vertrauen nicht auf uns selbst setzen,
sondern auf Gott, der die Toten auferweckt.

¹⁰ Er hat uns aus dieser großen Todesnot errettet und wird uns retten;
auf ihm ruht unsere Hoffnung, dass er uns auch in Zukunft retten wird.

¹¹ Helft aber auch ihr, indem ihr für uns betet, damit
viele Menschen in unserem Namen Dank sagen für die Gnade, die uns geschenkt wurde!

¹² Denn das ist unser Ruhm - und dafür zeugt auch unser Gewissen - ,
dass wir in der Welt, vor allem euch gegenüber, in der Aufrichtigkeit und Lauterkeit,
wie Gott sie schenkt, unser Leben führten, nicht aufgrund menschlicher Weisheit,
sondern aufgrund göttlicher Gnade.

¹³ Denn wir schreiben euch nichts anderes, als was ihr lest und kennt;
ich hoffe, ihr werdet noch ganz erkennen,

¹⁴ wie ihr uns zum Teil schon erkannt habt,

nämlich dass wir euer Ruhm sind, so wie ihr unser Ruhm seid, am Tag unseres Herrn Jesus.

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.:

Trost und Kraft Lyric Video - Martin Pepper official

<https://www.youtube.com/watch?v=s3wzjzKIKaU>