

Rauszeit für mich – für uns – Teil 13 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 28.03.2020)  
In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 12!

*In den nächsten Tagen wird es gegen Abend neue Rauszeiten geben mit anderen Musikvorschlägen und Psalmengebeten, gerne können mir Vorschläge geschickt werden! 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!*

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B.:  
„Hagios: **Magnificat anima mea**“ („Meine Seele preist den Herrn (Lk 1,46)“)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z4RmfxZ3stw>

### **Einführung**

*Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du einfach 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, weiterhin immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen. Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen.*

### **RausZeit-DiaLog**

*Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B. Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“*

*(Hier kommt kein neuer Vorschlag, wegen der Vertrautheit mit der Musik!)*

[https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV\\_Rc](https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV_Rc)

*Währenddessen 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 92

2 Gut ist es, dem HERRN zu danken, \*  
deinem Namen, du Höchster, zu singen und zu spielen,  
3 am Morgen deine Huld zu verkünden \*  
und in den Nächten deine Treue,  
4 zur zehnsaitigen Laute und zur Harfe, \*  
zum Spiel auf der Leier.  
5 Denn du, HERR, hast mich durch dein Wirken froh gemacht, \*  
über die Werke deiner Hände will ich jubeln.  
6 Wie groß sind deine Werke, HERR, \*  
wie tief deine Gedanken!  
7 Ein Mensch ohne Einsicht erkennt das nicht, \*  
ein Tor kann es nicht verstehen.  
8 Wenn auch die Frevler sprießen wie Gras, /  
wenn alle, die Unrecht tun, blühen - \*  
dann nur zur Vernichtung für immer.  
9 Aber du bist erhaben, \*  
o HERR, auf ewig.  
10 Doch siehe, HERR, deine Feinde, /  
doch siehe, deine Feinde gehen zugrunde, \*  
zerstreut werden alle, die Unrecht tun.  
11 Du machtest mich stark wie einen Wildstier, \*  
mit frischem Öl bin ich überschüttet,  
12 mein Auge blickt herab auf meine Verfolger, /  
auf jene, die sich gegen mich erheben; \*  
mein Ohr hört vom Geschick der Bösen.  
13 Der Gerechte sprießt wie die Palme, \*  
er wächst wie die Zeder des Libanon.  
14 Gepflanzt im Haus des HERRN, \*  
sprießen sie in den Höfen unseres Gottes.  
15 Sie tragen Frucht noch im Alter \*  
und bleiben voll Saft und Frische;  
16 sie verkünden: Der HERR ist redlich, \*  
mein Fels! An ihm ist kein Unrecht.

**Meditationsmusik z. Innehalten** *die Du magst o. z.B.: „O’NeillBrothers: On Eagle’s Wings“*  
[https://www.youtube.com/watch?v=K3s0\\_ucQqsE](https://www.youtube.com/watch?v=K3s0_ucQqsE)

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**

Es begleite mich die Kraft, die Stille und das Licht Gottes, so segne mich, alle die mir am Herzen liegen und denen ich am Herzen liege: der Friedenschenkende Gott:  
**der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.**

**Zum Ausklang: Musik hören:** *Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:*

„AMAZING GRACE“

(Im Video wird die deutsche Übersetzung des Liedtextes eingeblendet)

<https://www.youtube.com/watch?v=RA2zX2RTF-8>

