

Rauszeit für mich – für uns – Teil 14 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 29.03.2020)
In Schriftfarbe „rot“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 13!

SONNTAGSAUSGABE: *heute statt eines Psalmes:
je ein Text aus dem Alten und aus dem Neuen Testament.*

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: Gebor(g)en im Segen“
https://www.youtube.com/watch?v=Q_GpjoCYGNk

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

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.

Buch Kohelet 3,1-15

(neue Einheitsübersetzung, ab Vers 9 Übersetzung „Hoffnung für alle“)

¹ Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

- ² eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ausreißen der Pflanzen,
- ³ eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,
eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,
- ⁴ eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz;
- ⁵ eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln,
eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,
- ⁶ eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,
eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,
- ⁷ eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,
eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,
- ⁸ eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden. (...)
- ⁹ Was also hat der Mensch davon, dass er sich abmüht?
- ¹⁰ Ich habe erkannt, was für eine schwere Last das ist, die Gott den Menschen auferlegt hat.
- ¹¹ Für alles auf der Welt hat Gott schon vorher die rechte Zeit bestimmt.
In das Herz des Menschen hat er den Wunsch gelegt, nach dem zu fragen, was ewig ist. Aber der Mensch kann Gottes Werke nie voll und ganz begreifen.
- ¹² So kam ich zu dem Schluss, dass es für den Menschen nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und das Leben zu genießen.
- ¹³ Wenn er zu essen und zu trinken hat und sich über die Früchte seiner Arbeit freuen kann, ist das Gottes Geschenk.
- ¹⁴ Ich begriff, dass Gottes Werk (...) [in Ewigkeit] bestehen wird.
Niemand kann etwas hinzufügen oder wegnehmen.
So hat Gott es eingerichtet, damit die Menschen Ehrfurcht vor ihm haben.
- ¹⁵ Was immer sich auch ereignet oder noch ereignen wird – alles ist schon einmal da gewesen. Gott lässt von neuem geschehen, was in der Vergangenheit bereits geschah.

Erster Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Thessalonich 5

- ¹ Über Zeiten und Stunden, Brüder und Schwestern, brauche ich euch nicht zu schreiben. (...)
- ⁵ Ihr alle seid Söhne des Lichts und Söhne des Tages.
Wir gehören nicht der Nacht und nicht der Finsternis. (...)
- 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.

(...) ^{13b} 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! (...)

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

Musik zum Innehalten, z.B. Meditationsmusik, die Du magst, oder: Vertonung des Kohelet-Textes: (Nicht irritiert sein, es ist das Finallied des Tabaluga-Musicals, es ist überraschend, dass der Bibel-Text dort auftaucht!) **„Alles im Leben hat seine Zeit“**
<https://www.youtube.com/watch?v=a5v-Vf-VQyQ>

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.:*
„Everyday God“ (Im Video wird der englische Liedtextes eingeblendet)
<https://www.youtube.com/watch?v=VjBMXJniHNs>