

Rauszeit für mich – für uns – Teil 16 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 31.03.2020)  
In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 15!

*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: Bei Gott bin ich geboren“**  
<https://www.youtube.com/watch?v=XuYKCs5WGz8>

### **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 39

<sup>2</sup> Ich sagte: Ich will auf meine Wege achten, \*  
damit ich nicht sündige mit meiner Zunge.

Ich lege meinem Mund einen Zaum an, \*  
solange der Frevler vor mir steht.

<sup>3</sup> So blieb ich stumm und still; /  
ich schwieg, vom Glück verlassen, \*  
doch mein Schmerz war aufgerührt.

<sup>4</sup> Heiß wurde mir das Herz in der Brust, /  
bei meinem Grübeln brennt ein Feuer; \*  
da redete ich mit meiner Zunge.

<sup>5</sup> HERR, lass mich erkennen mein Ende und die Zahl meiner Tage! \*  
Ich will erkennen, wie vergänglich ich bin!

<sup>6</sup> Siehe: Du machtest meine Tage nur eine Spanne lang, /  
meine Lebenszeit ist vor dir wie ein Nichts. \*  
Nur als Hauch steht jeder Mensch da.

<sup>7</sup> Nur wie ein Schattenbild wandelt der Mensch dahin, /  
um ein Nichts macht er Lärm. \*  
Er rafft zusammen und weiß nicht, wer es einheimst.

<sup>8</sup> Und nun, HERR, worauf habe ich gehofft? \*  
Meine Hoffnung, sie gilt dir!

<sup>9</sup> Entreiß mich all meinen Sünden! \*  
Überlass mich nicht dem Spott des Toren!

<sup>10</sup> Ich bin verstummt, ich tue den Mund nicht mehr auf. \*  
Denn so hast du es gefügt.

<sup>11</sup> Nimm deine Plage weg von mir! \*  
Unter der Wucht deiner Hand bin ich vergangen.

<sup>12</sup> Du strafst und züchtigst den Mann wegen seiner Schuld, /  
der Motte gleich hast du zerstört, was er begehrt, \*  
ein Hauch nur ist jeder Mensch.

<sup>13</sup> Hör mein Gebet, HERR, vernimm mein Schreien, \*  
schweig nicht zu meinen Tränen!

Denn ich bin ein Gast bei dir, \*  
ein Beisasse wie alle meine Väter.

<sup>14</sup> Blick weg von mir, /  
sodass ich heiter blicken kann, \*  
bevor ich dahinfahre und nicht mehr da bin!

## Psalm 18,47 -51

<sup>47</sup> Es lebt der HERR, gepriesen sei mein Fels. \*

Der Gott meiner Rettung sei hoch erhoben.

<sup>48</sup> Gott, der mir Vergeltung verschaffte, \*

er unterwarf mir Völker.

<sup>49</sup> Du rettetest mich vor meinen zornigen Feinden, /

du erhöhst mich über die, die gegen mich aufstehen, \*

du entreißt mich dem Mann der Gewalt.

<sup>50</sup> Darum will ich dir danken, HERR, inmitten der Nationen, \*

ich will deinem Namen singen und spielen.

<sup>51</sup> Seinem König verleiht er große Hilfe, /

Huld erweist er seinem Gesalbten, \*

David und seinem Stamm auf ewig.

**Meditationsmusik z. Innehalten** *die Du magst oder z.B. **für die 3. Woche: ein neuer Vorschlag: „O’NeillBrothers: How Great Thou Art (Instrumental Version)“***

<https://www.youtube.com/watch?v=slhtNUaHs5M>

*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.:*

**„Martin und Jennifer Pepper – Sei gesegnet auf dem Weg, der vor dir liegt “**

<https://www.youtube.com/watch?v=GjBX5oWN7r8>