

**Rauszeit für mich – für uns – Teil 31** (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 15.04.2020)  
*In Schriftfarbe „ROT“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 30!*

*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!*

**OSTEROKTAV - MITTWOCH**

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B:

**Jesus meine Hoffnung lebt - (Cover "Living Hope") / Urban Life Worship**

<https://www.youtube.com/watch?v=uLVxk6rF15g>

**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 119,25-40 (Abschnitte: „Dalet“ – „He“)

*(diese Übersetzung weicht in **einigen Wörtern** von der Einheitsübersetzung ab)*

<sup>25</sup> (Dalet) Im Staub klebt meine Seele. \*

Nach deinem Wort belebe mich!

<sup>26</sup> Meine Wege hab ich dir erzählt und du gabst mir Antwort. \*

Lehre mich deine **Ordnungen!**

<sup>27</sup> Den Weg deiner **Vorschriften** lass mich **verstehen**, \*

ich will nachsinnen über deine Wunder!

<sup>28</sup> Meine Seele zerfließt vor Kummer. \*

Richte mich auf nach deinem Wort!

<sup>29</sup> Halte mich fern vom Weg der Lüge, \*

begnade mich mit deiner Weisung!

<sup>30</sup> Ich wähle den Weg der Treue, \*

deine Entscheide stelle ich mir vor Augen.

<sup>31</sup> An deinen Zeugnissen halte ich mich fest. \*

Lass mich nicht zuschanden werden, HERR!

<sup>32</sup> **Zielstrebig will ich den Weg gehen, den deine Gebote mir weisen, \***  
**denn du machst mein Herz verständig und bereit.**

<sup>33</sup> (He) Weise mir, HERR, den Weg deiner Gesetze! \*

Ich will ihn bewahren bis ans Ende.

<sup>34</sup> Gib mir Einsicht, damit ich deine Weisung bewahre, \*

ich will sie beachten mit ganzem Herzen!

<sup>35</sup> Führe mich auf dem Pfad deiner Gebote, \*

denn an ihm hab ich Gefallen!

<sup>36</sup> Neige mein Herz zu deinen Zeugnissen \*

und nicht zur Habgier!

<sup>37</sup> Wende meine Augen davon ab, nach Nichtigem zu schauen, \*

auf deinen Wegen belebe mich!

<sup>38</sup> Erfülle deinen Spruch an deinem Knecht, \*

dass man dich fürchte!

<sup>39</sup> Wende ab von mir die Schande, vor der ich erschrecke! \*

Denn gut sind deine Entscheide.

<sup>40</sup> Siehe, nach deinen Befehlen hab ich Verlangen. \*

Durch deine Gerechtigkeit belebe mich!

**Zum Innenhalten:** Meditationsmusik, die Du magst oder z.B:

**Für Ostern und die Osteroktav:**

**„Hagos: Halleluja“**

<https://www.youtube.com/watch?v=jCh6qFPNylk>

oder **„O’Neill Brothers: How Great Thou Art (Instrumental Version)“**

<https://www.youtube.com/watch?v=sIhtNUaHs5M>

*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 freudegebende, friedenschenkende und lebensstiftende Gott:**

**der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.**

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

**Ich will dich lieben, meine Stärke – Gotteslob 358**

<https://www.youtube.com/watch?v=DnYGz1ZCSss>