

**Rauszeit für mich – für uns – Teil 36 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 20.04.2020)**  
**In Schriftfarbe „orange“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 35!**

*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!*

**Montag, 20.04.2020**

**Bei der Vielzahl der Rauszeiten, wird es sich nun nicht mehr vermeiden lassen, dass sich das eine oder andere Lied zur Einstimmung wiederholt, zum Ausklang bin ich bemüht immer noch andere passende und angemessene Lieder zu finden! Für heute es ist mir wieder gelungen, meditative/angemessene Vorschläge sind willkommen!**

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

**NOVA MUSICA - Herr gib uns Mut zum Hören**

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_ipAKx0NEQ](https://www.youtube.com/watch?v=L_ipAKx0NEQ)

**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.

*Als Vervollständigung von gestern hier nicht nur der 1. Teil vom Psalm 145, sondern auch den 2. Teil, wer möchte kann auch nur den 2. Teil betrachten:*

**Psalm 145,1-13 (Teil I)**

<sup>1</sup> Ich will dich erheben, meinen Gott und König, \*  
ich will deinen Namen preisen auf immer und ewig.

<sup>2</sup> Jeden Tag will ich dich preisen \*  
und deinen Namen loben auf immer und ewig.

<sup>3</sup> Groß ist der HERR und hoch zu loben, \*  
unerforschlich ist seine Größe.

- <sup>4</sup> Geschlecht um Geschlecht rühme deine Werke, \*  
deine machtvollen Taten sollen sie künden.
- <sup>5</sup> Den herrlichen Glanz deiner Hoheit \*  
und deine Wundertaten will ich besingen.
- <sup>6</sup> Von der Macht deiner Furcht erregenden Taten sollen sie reden, \*  
von deinen Großtaten will ich erzählen.
- <sup>7</sup> Sie sollen die Erinnerung an deine große Güte wecken \*  
und über deine Gerechtigkeit jubeln.
- <sup>8</sup> Der HERR ist gnädig und barmherzig,  
langmütig und reich an Huld.**
- <sup>9</sup> Der HERR ist gut zu allen, \*  
sein Erbarmen waltet über all seinen Werken.
- <sup>10</sup> Danken sollen dir, HERR, all deine Werke, \*  
deine Frommen sollen dich preisen.
- <sup>11</sup> Von der Herrlichkeit deines Königtums sollen sie reden, \*  
von deiner Macht sollen sie sprechen,
- <sup>12</sup> um den Menschen bekannt zu machen seine machtvollen Taten \*  
und die glanzvolle Herrlichkeit seines Königtums.
- <sup>13</sup> Dein Königtum ist ein Königtum aller Zeiten, \*  
von Geschlecht zu Geschlecht währt deine Herrschaft.

**Psalm 145,14-21 (Teil 2)** (in [...] ein Vers, der nur vereinzelt überliefert ist)

[Treu ist der Herr in seinen Reden \*  
und heilig in all seinen Werken.]

<sup>14</sup> Der HERR stützt alle, die fallen, \*  
er richtet alle auf, die gebeugt sind.

**15 Aller Augen warten auf dich \*  
und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit.**

**16 Du tust deine Hand auf \*  
und sättigst alles, was lebt, mit Wohlgefallen.**

<sup>17</sup> Gerecht ist der HERR auf all seinen Wegen \*  
und getreu in all seinen Werken.

<sup>18</sup> Nahe ist der HERR allen, die ihn rufen, \*  
allen, die ihn aufrichtig rufen.

<sup>19</sup> Denen, die ihn fürchten, erweist er Wohlgefallen, \*  
ihr Schreien hört er und rettet sie.

<sup>20</sup> Der HERR behütet alle, die ihn lieben, \*  
doch alle Frevler vernichtet er.

<sup>21</sup> Das Lob des HERRN spreche mein Mund, /  
alles Fleisch preise seinen heiligen Namen \*  
auf immer und ewig!

**Zum Innenhalten:** Meditationsmusik, die Du magst oder z.B:  
„O’Neill Brothers: Your Great Name - Contemporary Christian Piano“  
<https://www.youtube.com/watch?v=MBGslcyUINo>

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, Friedensschenkende und lebensstiftende Gott:  
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.**

**Zum Ausklang:** Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:  
**Wie ein Fest nach langer Trauer (Gesang, 3:09 Min)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=f8MJ4spXs3w>