

**Rauszeit für mich – für uns – Teil 38 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 22.04.2020)**  
**In Schriftfarbe „orange“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 37!**

*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!*

**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:

**Wo zwei oder drei**

(Auch wenn wir uns aktuell nicht zu zwei oder drei an einem Ort versammeln können, sammeln wir unsere Gedanken gemeinschaftlich bei den gleichen Liedern und Gebeten)

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

**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 119,73-87 (Abschnitte „Jod“ – „Kaf“ )

73 (Jod) Deine Hände haben mich gemacht und bereitet. \*

Gib mir Einsicht, damit ich deine Gebote lerne!

74 Die dich fürchten, werden mich sehen und sich freuen, \*

denn ich warte auf dein Wort.

75 Ich habe erkannt, HERR, dass deine Entscheide gerecht sind \*

und dass es Treue ist, wenn du mich beugst.

76 Tröste mich in deiner Liebe, \*

nach dem Spruch für deinen Knecht!

77 Dein Erbarmen komme über mich, \*

sodass ich lebe, denn deine Weisung ist mein Ergötzen.

78 Zuschanden werden sollen die Stolzen, die mich mit Lüge bedrücken. \*

Ich aber, ich sinne nach über deine Befehle.

79 Zuwenden sollen sich zu mir, \*

die dich fürchten, die deine Zeugnisse kennen.

80 Untadelig werde mein Herz durch deine Gesetze, \*

so werde ich nicht zuschanden.

81 (Kaf) Meine Seele verzehrt sich nach der Rettung durch dich, \*

ich warte auf dein Wort.

82 Meine Augen verzehren sich nach deinem Spruch, \*

sie sagen: Wann wirst du mich trösten?

83 Ich bin wie ein Schlauch, der im Rauch hängt, \*

doch deine Gesetze habe ich nicht vergessen.

84 Wie viele Tage noch bleiben deinem Knecht? \*

Wann vollziehst du das Gericht an meinen Verfolgern?

85 Stolze graben mir Gruben, \*

sie, die nicht leben nach deiner Weisung.

86 Alle deine Gebote sind Treue. \*

Mit Lüge verfolgen sie mich. Komm mir zu Hilfe!

87 Fast hätten sie mich von der Erde getilgt, \*

doch ich verlasse nicht deine Befehle.

88 Gemäß deiner Liebe belebe mich, \*

ich will beachten das Zeugnis deines Munds.

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

**Zum Ausklang:** Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:  
**Meine Zeit steht in Deinen Händen**  
<https://www.youtube.com/watch?v=TDwY-Kv6n2s>