

**Rauszeit für mich – für uns – Teil 40 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 24.04.2020)**  
**In Schriftfarbe „orange“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 39!**

*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:

**Öffnet Die Tore**

<https://www.youtube.com/watch?v=66LWaw66kSQ>

**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 119,89-104 (Abschnitte „Lamed“ – „Mem“)

89 (Lamed) O HERR, in Ewigkeit \*

steht aufrecht dein Wort am Himmel.

<sup>90</sup> Von Geschlecht zu Geschlecht währst deine Treue; \*

du hast die Erde gegründet, sie bleibt bestehen.

<sup>91</sup> Nach deinen Entscheiden bestehen sie bis heute, \*

denn das All steht dir zu Diensten.

<sup>92</sup> Wäre nicht deine Weisung mein Ergötzen, \*

ich wäre zugrunde gegangen in meinem Elend.

<sup>93</sup> Nie will ich deine Befehle vergessen; \*

denn durch sie belebst du mich.

<sup>94</sup> Dein bin ich, errette mich! \*

Ich suche deine Befehle.

<sup>95</sup> Frevler lauern mir auf, um mich zu vernichten, \*

doch in deine Zeugnisse habe ich Einsicht.

<sup>96</sup> Ich sah, dass alles Vollkommene Grenzen hat, \*

doch dein Gebot ist von unendlicher Weite.

97 (Mem) **Wie sehr liebe ich deine Weisung, \***

**den ganzen Tag bestimmt sie mein Sinnen.**

<sup>98</sup> Dein Gebot macht mich weiser als meine Feinde, \*

denn es ist mein auf ewig.

<sup>99</sup> Ich wurde klüger als alle meine Lehrer, \*

denn deine Zeugnisse bestimmen mein Sinnen.

<sup>100</sup> Mehr Einsicht habe ich gewonnen als die Alten, \*

denn deine Befehle bewahrte ich.

<sup>101</sup> Von jedem bösen Pfad hielt ich meine Füße zurück, \*

damit ich dein Wort beachte.

<sup>102</sup> Ich wich nicht ab von deinen Entscheiden, \*

du selbst hast mich unterwiesen.

<sup>103</sup> Wie süß ist dein Spruch meinem Gaumen, \*

meinem Mund ist er süßer als Honig.

<sup>104</sup> Aus deinen Befehlen gewinne ich Einsicht, \*

darum hasse ich alle Pfade der Lüge

**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**

Der HERR segne uns und behüte uns.

Der HERR lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Der HERR wende uns sein Angesicht zu und schenke uns Frieden.

So komme der Segen auf uns herab,

der Segen des freudegebenden, friedenschenkenden und lebensstiftenden Gottes:

Der Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Zum Ausklang:** *Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:*  
**Möge die Straße (Lied „Irische Segenswünsche“)**

**1. Version:** leicht angepasst an die Coronakrise:

Virtueller Chor: **Corona Chor - Möge die Straße**

<https://www.youtube.com/watch?v=4Rlx6S5s5Jc>

**2. Version:** Text unverändert

Virtueller Chor: **Möge die Straßen (Irische Segenswünsche)  
- Der Chor "ZWISCHENTÖNE"**

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