

**Rauszeit für mich – für uns – Teil 41 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 25.04.2020)**  
*In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 40!*

*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:

**Bleibet hier und wachet mit mir!**

[https://www.youtube.com/watch?v=UVFdAz\\_CsaQ](https://www.youtube.com/watch?v=UVFdAz_CsaQ)

**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 119,105-120 (Abschnitte „Nun“ – „Samech“)

<sup>105</sup> (Nun) **Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte, \***  
**ein Licht für meine Pfade.**

<sup>106</sup> Ich tat einen Schwur und ich will ihn halten,  
zu beachten die Entscheide deiner Gerechtigkeit.

<sup>107</sup> Ich bin ganz tief erniedrigt, HERR, \*  
nach deinem Wort belebe mich!

<sup>108</sup> HERR, nimm gnädig an das Lobopfer meines Munds \*  
und lehre mich deine Entscheide!

<sup>109</sup> Mein Leben ist stets in Gefahr, \*  
doch deine Weisung habe ich nicht vergessen.

<sup>110</sup> Frevler haben mir eine Falle gelegt, \*  
doch von deinen Befehlen bin ich nicht abgeirrt.

<sup>111</sup> Deine Zeugnisse sind auf ewig mein Erbland, \*  
denn sie sind das Entzücken meines Herzens.

<sup>112</sup> Ich neigte mein Herz deinen Gesetzen zu, \*  
sie zu halten auf ewig, bis ans Ende.

<sup>113</sup> (Samech) Zwiespältige Menschen hasse ich, \*  
doch deine Weisung liebe ich.

<sup>114</sup> **Du bist mein Schutz und mein Schild, \***  
**ich warte auf dein Wort.**

<sup>115</sup> Weicht zurück von mir, ihr Bösen! \*  
Ich will die Gebote meines Gottes bewahren.

<sup>116</sup> Stütze mich nach deinem Spruch, dass ich lebe! \*  
Lass mich nicht zuschanden werden in meiner Hoffnung!

<sup>117</sup> Halte mich fest, dann werde ich gerettet, \*  
immer will ich schauen auf deine Gesetze.

<sup>118</sup> Du verachtetest alle, die sich von deinen Gesetzen entfernen, \*  
denn ihr trügerisches Tun ist Lüge.

<sup>119</sup> Alle Frevler im Land beseitigst du wie Schlacken, \*  
darum liebe ich deine Zeugnisse.

<sup>120</sup> Der Schrecken vor dir lässt mein Fleisch erschauern  
und deine Entscheide fürchte ich.

**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.:*

*Passend zum ersten Vers des Psalmes!!!*

**'Und ein Licht leuchtet auf' (Markus Heßbrügge)**

(Diesmal nicht bei Youtube, sondern auf der Seite des Autors, in der Mitte der Seite kann klicken und dann das Lied hören!)

<https://www.notenfarben.de/meine-lieder/und-ein-licht-leuchtet-auf>