

**Rauszeit für mich – für uns – Teil 44 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 28.04.2020)**  
**In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 43!**

*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:

**Ich bin da - (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/ich-bin-da>

### **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 119,137-152 („Zade“-„,Qof“)

137 (Zade) Gerecht bist du, HERR, \*

und gerade sind deine Entscheide.

138 Du hast deine Zeugnisse gegeben \*

in Gerechtigkeit und in großer Treue.

139 Der Eifer für dich verzehrt mich, \*

denn meine Bedränger haben deine Worte vergessen.

140 Dein Spruch ist rein und lauter \*

und dein Knecht hat ihn lieb.

141 Gering bin ich und verachtet, \*

doch deine Befehle habe ich nicht vergessen.

142 Deine Gerechtigkeit ist auf ewig Gerechtigkeit \*

und deine Weisung ist Treue.

143 Bedrängnis und Drangsal haben mich getroffen, \*

doch deine Gebote sind mein Ergötzen.

144 Gerechtigkeit sind deine Zeugnisse auf ewig. \*

Gib mir Einsicht, damit ich lebe!

145 (Qof) Ich rief zu dir mit ganzem Herzen: \*

HERR, gib mir Antwort! Deine Gesetze will ich bewahren.

146 Ich rief zu dir: Errette mich! \*

Und ich werde deine Zeugnisse beachten.

147 Schon vor dem Morgengrauen kam ich und flehte, \*

auf deine Worte hab ich gewartet.

148 Den Nachtwachen kamen meine Augen zuvor, \*

um nachzusinnen über deinen Spruch.

149 Meine Stimme höre doch, in deiner Liebe, \*

belebe mich, HERR, nach deinen Entscheiden!

150 Nahe gekommen sind heimtückische Verfolger, \*

sie haben sich weit entfernt von deiner Weisung.

151 Doch du bist nahe, HERR, \*

und alle deine Gebote sind Treue.

152 Den Uranfang habe ich erkannt aus deinen Zeugnissen, \*

denn bis in Ewigkeit hast du sie gegründet.

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

**Dona Nobis Pacem (Instrumental Version)**

<https://www.youtube.com/watch?v=9GYX-Y7XnQw>

oder

**„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.:*

**Mutig komm ich Vor Den Thron**

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