

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus: Thema: Schöpfung

Vorbereitung / Einführung:

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!

Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du 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, auch zu anderen Zeiten immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen.

Jede/r kann sich auch nur Teile der RausZeit aussuchen, es muss nicht immer alles meditiert werden, auch kann man aus vergangenen Rauszeiten Elemente übernehmen oder selbstständig andere Psalmen/Texte aussuchen.

Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen!

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

Atme in uns, Heiliger Geist

<https://www.youtube.com/watch?v=IUXJh9Xhm28>

RausZeit-DiaLog (Stephan Massolle, 2008/09)

*Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B. Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“*

https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV_Rc

Während der Meditation 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.

Schöpfungsbericht: Genesis:

Tag 2: Gen 1,6-8 Die Erschaffung der Welt

⁶ Dann sprach Gott: Es werde ein Gewölbe mitten im Wasser und scheidet Wasser von Wasser. ⁷ Gott machte das Gewölbe und schied das Wasser unterhalb des Gewölbes vom Wasser oberhalb des Gewölbes. Und so geschah es. ⁸ Und Gott nannte das Gewölbe Himmel. Es wurde Abend und es wurde Morgen: zweiter Tag.

Psalm 19

² Die Himmel erzählen die Herrlichkeit Gottes *
und das Firmament kündigt das Werk seiner Hände.

³ Ein Tag sagt es dem andern, *
eine Nacht tut es der andern kund,

⁴ ohne Rede und ohne Worte, *
ungehört bleibt ihre Stimme.

⁵ Doch ihre Botschaft geht in die ganze Welt hinaus, /
ihre Kunde bis zu den Enden der Erde. *
Dort hat er der Sonne ein Zelt gebaut.

⁶ Sie tritt aus ihrem Gemach hervor wie ein Bräutigam; *
sie frohlockt wie ein Held, ihre Bahn zu laufen.

⁷ Am einen Ende des Himmels geht sie auf /
und läuft bis ans andere Ende; *
nichts kann sich vor ihrer Glut verbergen.

⁸ Die Weisung des HERRN ist vollkommen, *
sie erquickt den Menschen.

Das Zeugnis des HERRN ist verlässlich, *
den Unwissenden macht es weise.

⁹ Die Befehle des HERRN sind gerade, *
sie erfüllen das Herz mit Freude.

Das Gebot des HERRN ist rein, *
es erleuchtet die Augen.

¹⁰ Die Furcht des HERRN ist lauter, *
sie besteht für immer.

Die Urteile des HERRN sind wahrhaftig, *
gerecht sind sie alle.

¹¹ Sie sind kostbarer als Gold, als Feingold in Menge. *
Sie sind süßer als Honig, als Honig aus Waben.

¹² Auch dein Knecht lässt sich von ihnen warnen; *
reichen Lohn hat, wer sie beachtet.

¹³ Versehentliche Fehler, wer nimmt sie wahr? *
Sprich mich frei von verborgenen Sünden!

¹⁴ Verschone deinen Knecht auch vor vermessenen Menschen; *
sie sollen nicht über mich herrschen!

Dann bin ich vollkommen *
und frei von schwerer Sünde.

¹⁵ Die Worte meines Munds mögen dir gefallen; /
was ich im Herzen erwäge, stehe dir vor Augen, *
HERR, mein Fels und mein Erlöser.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

Hagios: Höre den Herzschlag

<https://www.youtube.com/watch?v=RTDICxP8XKU>

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: Musik hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:

Katharina Westerhorstmann: Komm heil'ger Geist, erfülle uns

<https://www.youtube.com/watch?v=SbWge2nbz7s>