

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.:

**Gotteslobvideo (GL 347): Der Geist des Herrn erfüllt das All**

<https://www.katholisch.de/video/14451-gotteslobvideo-gl-347-der-geist-des-herrn-erfuellt-das-all>

**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](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 4: Gen 1,14-19:** Die Erschaffung der Welt

<sup>14</sup> Dann sprach Gott: Lichter sollen am Himmelsgewölbe sein, um Tag und Nacht zu scheiden. Sie sollen als Zeichen für Festzeiten, für Tage und Jahre dienen. <sup>15</sup> Sie sollen Lichter am Himmelsgewölbe sein, um über die Erde hin zu leuchten. Und so geschah es. <sup>16</sup> Gott machte die beiden großen Lichter, das große zur Herrschaft über den Tag, das kleine zur Herrschaft über die Nacht, und die Sterne. <sup>17</sup> Gott setzte sie an das Himmelsgewölbe, damit sie über die Erde leuchten, <sup>18</sup> über Tag und Nacht herrschen und das Licht von der Finsternis scheiden. Gott sah, dass es gut war. <sup>19</sup> Es wurde Abend und es wurde Morgen: vierter Tag.

## Psalm 95

<sup>1</sup> Kommt, lasst uns jubeln dem HERRN, \*  
jauchzen dem Fels unsres Heils!

<sup>2</sup> Lasst uns mit Dank seinem Angesicht nahen, \*  
ihm jauchzen mit Liedern!

<sup>3</sup> Denn ein großer Gott ist der HERR, \*  
ein großer König über allen Göttern.

<sup>4</sup> In seiner Hand sind die Tiefen der Erde, \*  
sein sind die Gipfel der Berge.

<sup>5</sup> Sein ist das Meer, das er gemacht hat, \*  
das trockene Land, das seine Hände gebildet.

<sup>6</sup> Kommt, wir wollen uns niederwerfen, uns vor ihm verneigen, \*  
lasst uns niederknien vor dem HERRN, unserem Schöpfer!

<sup>7</sup> Denn er ist unser Gott, /  
wir sind das Volk seiner Weide, \*  
die Herde, von seiner Hand geführt.

Würdet ihr doch heute auf seine Stimme hören! /

<sup>8</sup> Verhärtet euer Herz nicht wie in Meríba, \*  
wie in der Wüste am Tag von Massa!

<sup>9</sup> Dort haben eure Väter mich versucht, /  
sie stellten mich auf die Probe \*  
und hatten doch mein Tun gesehen.

<sup>10</sup> Vierzig Jahre war mir dieses Geschlecht zuwider /  
und ich sagte: Sie sind ein Volk, dessen Herz in die Irre geht, \*  
sie kennen meine Wege nicht.

<sup>11</sup> Darum habe ich in meinem Zorn geschworen: \*

Sie sollen nicht eingehen in meine Ruhe.

[<sup>1</sup> Kommt, lasst uns jubeln dem HERRN, \*

jauchzen dem Fels unsres Heils!

<sup>2</sup> Lasst uns mit Dank seinem Angesicht nahen, \*

ihm jauchzen mit Liedern! ]

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

**Hagos: 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.:

**Komm, Heil'ger Geist, Wirf Dein Feuer Auf Die Erde**

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