

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus: 2. Woche: besondere Bibeltexe

**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 450): Gottes Wort ist wie Licht**

<https://www.youtube.com/watch?v=kV0Tc9PpjKs>

**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.

## Der Prolog des Johannesevangeliums (Joh 1,1-18)

<sup>1</sup> Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott.

<sup>2</sup> Dieses war im Anfang bei Gott.

<sup>3</sup> Alles ist durch das Wort geworden und ohne es wurde nichts, was geworden ist.

<sup>4</sup> In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen.

<sup>5</sup> Und das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst.

<sup>6</sup> Ein Mensch trat auf, von Gott gesandt; sein Name war Johannes.

<sup>7</sup> Er kam als Zeuge, um Zeugnis abzulegen für das Licht,  
damit alle durch ihn zum Glauben kommen.

<sup>8</sup> Er war nicht selbst das Licht, er sollte nur Zeugnis ablegen für das Licht.

<sup>9</sup> Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt.

<sup>10</sup> Er war in der Welt und die Welt ist durch ihn geworden, aber die Welt erkannte ihn nicht.

<sup>11</sup> Er kam in sein Eigentum, aber die Seinen nahmen ihn nicht auf.

<sup>12</sup> Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden,  
allen, die an seinen Namen glauben,

<sup>13</sup> die nicht aus dem Blut, nicht aus dem Willen des Fleisches,  
nicht aus dem Willen des Mannes, sondern aus Gott geboren sind.

<sup>14</sup> Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt  
und wir haben seine Herrlichkeit geschaut,  
die Herrlichkeit des einzigen Sohnes vom Vater, voll Gnade und Wahrheit.

<sup>15</sup> Johannes legt Zeugnis für ihn ab und ruft:

Dieser war es, über den ich gesagt habe:

Er, der nach mir kommt, ist mir voraus, weil er vor mir war.

<sup>16</sup> Aus seiner Fülle haben wir alle empfangen, Gnade über Gnade.

<sup>17</sup> Denn das Gesetz wurde durch Mose gegeben,  
die Gnade und die Wahrheit kamen durch Jesus Christus.

<sup>18</sup> Niemand hat Gott je gesehen.

Der Einzige, der Gott ist und am Herzen des Vaters ruht, er hat Kunde gebracht.

**Meditation-Musik zum Innehalten**, die Du magst oder z.B.: (The O'Neill Brothers Group/  
PianoBrothers:) **The Lord's Prayer - Instrumental Piano Christian Music**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z0SMYjGTdfY>

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.:

**Sei mein Licht | Lighthouse | Leuchtturm | Rend Collective | Christliches Video**  
<https://www.youtube.com/watch?v=i15qA04Lkhs>