

**Heilig Abend**

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ bzw. in gold sind die Änderungen erkennbar!

**Vorbereitung / Allg. 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.:

**römisches Martyrologium auf deutsch**

**Ankündigung der Geburt des Herrn**

<https://www.youtube.com/watch?v=jBXG9EsmYTQ>

(Text siehe unten, auch heute der Betrachtungstext)

**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.

Da wahrscheinlich heute alle in irgendeiner Form das Weihnachtsevangelium lesen oder hören, habe ich mal hier einen anderen schönen Text zur Betrachtung: die Ankündigung der Geburt Jesu.

Die Jahreszahlen sind jeweils auch ausgeschrieben, da dieser Text vorgesungen oder vorgelesen wird, da ist es hilfreich die Silben vor Augen zu haben, ich habe die Zahlen in Ziffern ergänzt, um die Größe der ersten Zahlen zu verdeutlichen).

(nach dem Römischen Martyrologium 2004, es gibt sehr viele verschiedene Versionen)

### **Ankündigung der Geburt des Herrn**

Milliarden (>**1.000.000.000**) Jahre waren vergangen,

seit Gott im Anfang Himmel und Erde geschaffen;

Millionen (>**1.000.000**) Jahre, seit er den Menschen gebildet;

Jahrtausende (>**1.000**) seit der großen Flut.

Zweitausend Jahre (**2.000**) waren vergangen seit der Berufung Abrahams;

Eintausend-fünfhundert Jahre (**1.500**),

seit Mose das Volk Israel aus Ägypten herausgeführt;

tausend Jahre (**1.000**) seit der Salbung Davids zum König.

In der fünf-und-sechzigsten (**65.**) Jahrwoche nach der Weissagung Daniels;

in der hundert-vier-und-neunzigsten (**194.**) Olympiade;

sieben-hundert-zwei-und-fünfzig Jahre (**752**) nach Gründung der Stadt Rom:

im zwei-und-vierzigsten (**42.**) Regierungsjahr des Kaisers Octavianus Augustus,

als auf dem ganzen Erdkreis Friede war;

im sechsten Zeitalter der Welt;

vor zweitausend (**2.000**) Jahren:

Da wollte Jesus Christus, ewiger Gott und Sohn des ewigen Vaters,

Gott von Gott und Licht vom Licht,

die Welt heiligen durch seine liebevolle Ankunft.

Durch den Heiligen Geist empfangen

und nach neun Monaten

von Maria der Jungfrau zu Bethlehem in Juda geboren,

wird er Mensch.

Er, das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt.

Heute feiern wir den Tag seiner Geburt, das hochheilige Weihnachtsfest.

Heute singen wir mit allen, die glauben:

Christus ist uns geboren:

Kommt, wir beten ihn an.

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

**Neu ab Heilig Abend:**

**Wiener Sängerknaben / Vienna Boys Choir (official)**  
**Stille Nacht [Vienna Boys Choir - Stille Nacht (Silent Night)]**

<https://www.youtube.com/watch?v=vKvKMgR8H7k>

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.**

### **Irischer Weihnachtssegen**

Gott lasse dich ein gesegnetes Weihnachtsfest erleben. Gott schenke dir die nötige Ruhe, damit du dich auf Weihnachten und die frohe Botschaft einlassen kannst. Gott nehme dir Sorgen und Angst und schenke dir neue Hoffnung. Gott bereite dir den Raum, den du brauchst und an dem du so sein kannst, wie du bist. Gott schenke dir die Fähigkeit zum Staunen über das Wunder der Geburt im Stall von Bethlehem. Gott mache heil, was du zerbrochen hast und führe dich zur Versöhnung. Gott gebe dir Entschlossenheit, Phantasie und Mut, damit du auch anderen Weihnachten bereiten kannst. Gott bleibe bei dir mit dem Licht der Heiligen Nacht, wenn dunkle Tage kommen.

**Gott segne dich und schenke dir seinen 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.:

**O Come, All Ye Faithful (Adeste Fideles) at Westminster Abbey**

[https://www.youtube.com/watch?v=11wHyMR\\_SCA](https://www.youtube.com/watch?v=11wHyMR_SCA)

*Es dauert zwar 8:35 min, aber jede Sekunde ist sehr höreenswert, vor allem wie sich die Orgel und der Gesang immer noch steigern kann!*

***Frohe Weihnachten!***

***Ihr Pastor Massolle / Euer Stephan***

*(ausführlicheren Weihnachtsgruß*

*im Begleittext der Mail etc.)*