

1. Weihnachtstag

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:

Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Im Anfang war das Wort

Gesungenes Evangelium zu Weinnachten (aus den vielen Textmöglichkeiten, in der RausZeit wird ein anderes Evangelium betrachtet)

<https://www.youtube.com/watch?v=cXDw24KTPCo>

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.

Evangelium: Lk 2,1–14 „Heute ist euch der Retter geboren“

Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas.

- ¹ Es geschah aber in jenen Tagen,
dass Kaiser Augústus den Befehl erließ,
den ganzen Erdkreis in Steuerlisten einzutragen.
- ² Diese Aufzeichnung war die erste;
damals war Quirínus Statthalter von Syrien.
- ³ Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen.
- ⁴ So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa
hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt;
denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids.
- ⁵ Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete.
- ⁶ Es geschah, als sie dort waren,
da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte,
- ⁷ und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen.
Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe,
weil in der Herberge kein Platz für sie war.
- ⁸ In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld
und hielten Nachtwache bei ihrer Herde.
- ⁹ Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen
und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr.
- ¹⁰ Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht,
denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude,
die dem ganzen Volk zuteilwerden soll:
- ¹¹ Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren;
er ist der Christus, der Herr.
- ¹² Und das soll euch als Zeichen dienen:
Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt.
- ¹³ Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach:
- ¹⁴ Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden
den Menschen seines Wohlgefallens.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

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.:

Knabenchor der Chorakademie Dortmund "O du fröhliche" @ Weihnachten mit dem Bundespräsidenten 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=6bOzowjVeGw>