

**Fest „Unschuldige Kinder“**

*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.:

**Menschen, die ihr wart verloren Regensburger Domspatzen**

<https://www.youtube.com/watch?v=zpOktg4TqJM>

**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 Mt 2, 13–18 (vom Fest „Unschuldige Kinder“)

„Herodes ließ in Betlehem alle Knaben töten“

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

<sup>13</sup> Als die Sterndeuter wieder gegangen waren,  
siehe, da erschien dem Josef im Traum ein Engel des Herrn  
und sagte: Steh auf,  
nimm das Kind und seine Mutter  
und flieh nach Ägypten;  
dort bleibe, bis ich dir etwas anderes auftrage;  
denn Herodes wird das Kind suchen,  
um es zu töten.

<sup>14</sup> Da stand Josef auf  
und floh in der Nacht mit dem Kind und dessen Mutter  
nach Ägypten.

<sup>15</sup> Dort blieb er bis zum Tod des Herodes.  
Denn es sollte sich erfüllen,  
was der Herr durch den Propheten gesagt hat:  
Aus Ägypten habe ich meinen Sohn gerufen.

<sup>16</sup> Als Herodes merkte, dass ihn die Sterndeuter getäuscht hatten,  
wurde er sehr zornig  
und er sandte aus  
und ließ in Betlehem und der ganzen Umgebung  
alle Knaben bis zum Alter von zwei Jahren töten,  
genau der Zeit entsprechend,  
die er von den Sterndeutern erfahren hatte.

<sup>17</sup> Damals erfüllte sich, was durch den Propheten Jeremía gesagt worden ist:

<sup>18</sup> Ein Geschrei war in Rama zu hören,  
lautes Weinen und Klagen:  
Rahel weinte um ihre Kinder  
und wollte sich nicht trösten lassen,  
denn sie waren nicht mehr.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

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

**neu ab 27.12.: Es ist ein Ros' entsprungen - Trombe e Tromboni - Blechbläserquintett - Deutsche Weihnachten**

[https://www.youtube.com/watch?v=3T\\_eBVrodKI](https://www.youtube.com/watch?v=3T_eBVrodKI)

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 an Weihnachten (nach dem Messbuch)

Der barmherzige Gott hat durch die Geburt seines Sohnes die Finsternis vertrieben und diese Tage erleuchtet mit dem Glanz seines Lichtes; er mache eure Herzen hell mit dem Licht seiner Gnade. (Amen.)

Die Hirten ließ er durch die Engel die große Freude verkünden; mit dieser Freude erfülle er euer ganzes Lebens. (Amen.)

In Christus hat Gott Himmel und Erde verbunden; durch ihn schenke er allen Menschen guten Willens seinen Frieden, durch ihn vereine er euch mit der Kirche des Himmels. (Amen.)

**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.:

**Regensburger Domspatzen "Engel auf den Feldern singen" Weihnachten in Bethlehem (ZDF 24.12.2015)**

<https://www.youtube.com/watch?v=nI2ipIA0wsM>