

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:

**Chor Norddeutschland - Es kommt ein Schiff geladen 2016**

[https://www.youtube.com/watch?v=-SnKsuWR\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=-SnKsuWR_8)

**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.

**Ps 78, 1-24** [<sup>1</sup> *Ein Weisheitslied Asafs.*]

**Erzählung und Lehre aus der Geschichte Israels (Teil 1; Teil 2+3 folgen )**

Lausche, mein Volk, meiner Weisung! \*

Neigt euer Ohr den Worten meines Munds!

<sup>2</sup> Ich öffne meinen Mund zu einem Spruch; \*

ich will Geheimnisse der Vorzeit verkünden.

<sup>3</sup> Was wir hörten und erfuhren, \*

was uns die Väter erzählten,

<sup>4</sup> das wollen wir ihren Kindern nicht verbergen, \*

sondern dem kommenden Geschlecht erzählen:

die ruhmreichen Taten des HERRN und seine Stärke, \*  
die Wunder, die er getan hat.

<sup>5</sup> Er richtete ein Zeugnis auf in Jakob, \* Weisung gab er in Israel

und gebot unseren Vätern, \* ihre Kinder das alles zu lehren,

<sup>6</sup> damit das kommende Geschlecht davon erfahre, /

die Kinder, die noch geboren werden; \*

sie sollen aufstehen und es ihren Kindern erzählen,

<sup>7</sup> damit sie ihr Vertrauen auf Gott setzen, / die Taten Gottes nicht vergessen \*  
und seine Gebote bewahren

<sup>8</sup> und nicht werden wie ihre Väter, \* ein Geschlecht voll Trotz und Empörung,

ein Geschlecht, dessen Herz nicht fest war \* und dessen Geist nicht treu zu Gott hielt.

<sup>9</sup> Die Söhne Efraims, Kämpfer mit Pfeil und Bogen, \*

wandten den Rücken am Tag der Schlacht;

<sup>10</sup> Gottes Bund hielten sie nicht, \* sie weigerten sich, seiner Weisung zu folgen.

<sup>11</sup> Sie vergaßen seine Taten, \* die Wunder, die er sie sehen ließ.

<sup>12</sup> Vor den Augen ihrer Väter vollbrachte er Wunder \*  
im Land Ägypten, im Gefilde von Zoan.

<sup>13</sup> Er spaltete das Meer und führte sie hindurch, \*

er ließ das Wasser feststehen wie einen Damm.

<sup>14</sup> Er führte sie bei Tag mit der Wolke \*  
und die ganze Nacht mit leuchtendem Feuer.

<sup>15</sup> Er spaltete Felsen in der Wüste \*

und gab dem Volk reichlich zu trinken, wie mit Wassern der Urflut.

<sup>16</sup> Er ließ Bäche aus dem Gestein entspringen, \*  
ließ Wasser fließen gleich Strömen.

<sup>17</sup> Doch sie sündigten weiter gegen ihn, \* sie trotzten in der Wüste dem Höchsten.

<sup>18</sup> In ihrem Herzen versuchten sie Gott: \* Sie forderten Nahrung für ihr Verlangen.

<sup>19</sup> Sie redeten gegen Gott; / sie fragten: Kann uns denn Gott \*

den Tisch decken in der Wüste?

<sup>20</sup> Zwar hat er an den Felsen geschlagen, \* sodass Wasser floss und Bäche strömten.  
Kann er auch Brot geben \* und Fleisch bereiten seinem Volk?

<sup>21</sup> Das hörte der HERR und ergrimte; / Feuer flammte auf gegen Jakob, \*  
Zorn erhob sich gegen Israel,

<sup>22</sup> weil sie Gott nicht glaubten \* und nicht auf seine Hilfe vertrauten.

<sup>23</sup> Da gebot er den Wolken droben \* und öffnete die Tore des Himmels.

<sup>24</sup> Er ließ Manna auf sie regnen als Speise, \* er gab ihnen Korn vom Himmel.

**(Verse ab 25 folgen in Teilen 2+3 in den nächsten Tagen)**

**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.:**

**Johann Sebastian Bach - Ich steh an deiner Krippen hier (BWV 469)**

<https://www.youtube.com/watch?v=W3FI1LULIEY>