

**RausZeit E1-1 So (= Ausgabe 106) (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 28.06.2020)**  
In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ sind die Änderungen erkennbar!

**Erweiterung zu den bisherigen zwei 4-Wochen-Rhythmen:**

**I. „Erweiterungs“-woche: Cantica aus dem Alten Testament**

**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:

**Und ein neuer Morgen (2020)**

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

**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.

## **Moses und Mirjams Siegeslied Ex 15,1-21 (Auswahl)**

<sup>1</sup> *Damals sang Mose mit den Israeliten dem HERRN dieses Lied; sie sagten:*

**Ich singe dem HERRN ein Lied, / denn er ist hoch und erhaben. \***

**Ross und Reiter warf er ins Meer.**

<sup>2</sup> Meine Stärke und mein Lied ist der HERR, \*

er ist mir zur Rettung geworden.

Er ist mein Gott, ihn will ich preisen; \*

den Gott meines Vaters will ich rühmen.

<sup>3</sup> Der HERR ist ein Krieger, / JHWE ist sein Name.

<sup>4</sup> Pharaos Wagen und seine Streitmacht warf er ins Meer.

[...] <sup>8</sup> Du schnaubtest vor Zorn, / da türmte sich Wasser, da standen Wogen als Wall, \*

Fluten erstarrten im Herzen des Meeres.

<sup>9</sup> Da sagte der Feind: Ich jage nach, hole ein. / Ich teile die Beute, ich stille die Gier. \*

Ich zücke mein Schwert, meine Hand jagt sie davon.

<sup>10</sup> Da schnaubtest du Sturm. / Das Meer deckte sie zu. \*

Sie sanken wie Blei ins tosende Wasser.

<sup>11</sup> Wer ist wie du unter den Göttern, o HERR? / Wer ist wie du gewaltig und heilig, \*

gepriesen als furchtbar, Wunder vollbringend?

<sup>12</sup> Du strecktest deine Rechte aus, \*

da verschlang sie die Erde.

<sup>13</sup> Du lenktest in deiner Güte das Volk, das du erlöst hast, \*

du führtest sie machtvoll zu deiner heiligen Wohnung.

[...] <sup>17</sup> Du wirst sie hinbringen \*

und auf den Berg deines Erbes einpflanzen,

den du, HERR, zu deiner Wohnstätte gemacht hast, um dich niederzulassen, \*

zu einem Heiligtum, HERR, von deinen Händen gegründet.

<sup>18</sup> Der HERR ist König \*

für immer und ewig. [...]

<sup>20</sup> *Die Prophetin Mirjam, die Schwester Aarons, nahm die Pauke in die Hand und alle Frauen zogen mit Paukenschlag und Tanz hinter ihr her. <sup>21</sup> Mirjam sang ihnen vor:*

**Singt dem HERRN ein Lied, / denn er ist hoch und erhaben! \***

**Ross und Reiter warf er ins Meer.**

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

**Great is the Lord: Instrumental by David Bauer.**

<https://www.youtube.com/watch?v=wxR7WUJtv5Y>

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.:

**SEINE KIRCHE: Wir sind des Königs geliebtes Volk.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hSeKWerl2vw>