

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 - Hört der Engel helle Lieder 2016**

<https://www.youtube.com/watch?v=HbK1TipyTZI>

**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, 25-52 – Teil 2 – (Teil 1 war am 30.12.; Teil 3 folgt)**

#### **Erzählung und Lehre aus der Geschichte Israels**

<sup>25</sup> Jeder aß vom Brot der Starken; \* er sandte Nahrung, sie zu sättigen.

<sup>26</sup> Er ließ den Ostwind losbrechen am Himmel, \* führte in seiner Macht den Südwind herbei.

<sup>27</sup> Er ließ Fleisch auf sie regnen wie Staub, \* gefiederte Vögel wie Sand am Meer.

<sup>28</sup> Er ließ sie mitten ins Lager fallen, \* rings um ihre Zelte.

<sup>29</sup> Sie aßen und wurden reichlich gesättigt; \* er hatte ihnen gebracht, was sie begehrten.

<sup>30</sup> Noch aber hatten sie ihre Gier nicht gestillt, \* noch war die Speise in ihrem Mund,

<sup>31</sup> da erhob sich gegen sie Gottes Zorn; / unter ihren Kräftigen schlug er zu \*  
und streckte die jungen Männer Israels nieder.

<sup>32</sup> Doch sie sündigten trotz allem weiter \* und glaubten nicht seinen Wundern.

<sup>33</sup> Darum ließ er ihre Tage schwinden wie einen Hauch \* und ihre Jahre in jähem Schrecken.

<sup>34</sup> Wenn er dreinschlug, fragten sie nach Gott, \*  
kehrten um und suchten ihn.

<sup>35</sup> Sie dachten daran, dass Gott ihr Fels ist \*  
und Gott, der Höchste, ihr Erlöser.

<sup>36</sup> Doch sie täuschten ihn mit ihrem Mund \*  
und belogen ihn mit ihrer Zunge.

<sup>37</sup> Ihr Herz hielt nicht fest zu ihm, \*  
sie hielten seinem Bund nicht die Treue.

<sup>38</sup> Doch er ist barmherzig, vergab die Schuld \*  
und vernichtete nicht.

Oftmals ließ er ab von seinem Zorn \*  
und unterdrückte seinen Groll.

<sup>39</sup> Denn er dachte daran, dass sie Fleisch sind, \*  
nur ein Hauch, der vergeht und nicht wiederkehrt.

<sup>40</sup> Wie oft haben sie ihm in der Wüste getrotzt, \*  
ihn gekränkt in der Steppe!

<sup>41</sup> Immer wieder stellten sie ihn auf die Probe, \*  
sie reizten den Heiligen Israels.

<sup>42</sup> Sie dachten nicht mehr an seine Hand, \*  
an den Tag, als er sie vom Gegner befreite,

<sup>43</sup> als er in Ägypten seine Zeichen tat \*  
und seine Wunder im Gefilde von Zoan.

<sup>44</sup> Er verwandelte ihre Flüsse und Bäche in Blut; \*  
sie konnten daraus nicht mehr trinken.

<sup>45</sup> Er schickte einen Schwarm von Fliegen gegen sie, / der fraß sie auf, \*  
ein Heer von Fröschen, das sie vertilgte.

<sup>46</sup> Ihre Ernte überließ er den Grillen \*  
und Heuschrecken den Ertrag ihrer Mühen.

<sup>47</sup> Ihre Reben zerschlug er mit Hagel, \*  
ihre Maulbeerbäume mit Körnern aus Eis.

<sup>48</sup> Ihr Vieh überließ er dem Hagel \*  
und ihre Herden den Seuchen.

<sup>49</sup> Er schickte gegen sie die Glut seines Zorns, / Grimm und Wut und Bedrängnis, \*  
Boten des Unheils in Scharen.

<sup>50</sup> Er ließ seinem Zorn freien Lauf; / er bewahrte sie nicht vor dem Tod \*  
und lieferte ihr Leben der Pest aus.

*(Fortsetzung: siehe nächste Seite!)*

<sup>51</sup> Er schlug in Ägypten alle Erstgeburt, \*

in den Zelten Hams die Erstlinge ihrer Manneskraft.

<sup>52</sup> Dann führte er sein Volk hinaus wie Schafe, \*

leitete sie wie eine Herde durch die Wüste.

**(Verse ab 53 folgen in Teil 3 in den nächsten Tagen)**

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

**neu ab Silvester(!): Hagios: Du bist gesegnet, ein Segen bist du - Helge Burggrabe; Elbcanto, Christof Fankhauser**

<https://www.youtube.com/watch?v=kEjD8VJUWLC>

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**

**Irischer Neujahrssegens**

Möge Gott dir im neuen Jahr mehr Zeit schenken zu danken als zu klagen.

Mögen deine Freuden nach Tagen, aber dein Kummer nach Stunden zählen.

Mögen die Zeiten selten sein, an denen du deine Freunde entbehrst,

und kurz die Augenblicke in der Gesellschaft von Dummköpfen.

Mögen alle Tränen des kommenden Jahres Tränen der Freude sein.

**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.:

**NKG-Männerchor - Gott, heiliger Schöpfer aller Stern**

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