

**Liebe Nutzer/innen der RausZeit;**

Es gibt als Jubiläums-Zugabe **die Lieder in gold**, die man hören kann aber nicht braucht. Wenn man alle Zugaben hört, überschreitet man diesmal auf jeden Fall die 20 Minuten! Gute Zeit mit diesem Gebetsimpuls und mit dem Meditationsangebot! Vielen Dank für die Treue u. das Vertrauen zu diesem Angebot, mit diesen RausZeiten **Nr. 201, 202, 203** (also es gibt über 200 verschiedene Ausgaben!) nutzen **ca. 120 Menschen** mittlerweile **seit über 280 Tagen (seit dem 16.03.2020)** mehr oder weniger täglich, teilweise oder ganz, diese Gebetsanregung.

Es war gar nicht so einfach bei den noch nicht genutzten Psalm nur wenige Verse auszuwählen und es war schwierig sich auf wenige gute Liedern zu beschränken! Gute Inspiration bei dieser RausZeit!

**Gottes Segen!**

*Ihr Pastor Massolle / Euer Stephan*

**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.:*

**neues Lied: Menschen auf dem Weg durch die dunkle Nacht**

<https://www.youtube.com/watch?v=IBAWeXKk1mM>

**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**“ 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!*

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

Gott, ich komme zu Dir,

helf 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 u. Ohren wahrnehmen zu können. Ich bringe Dir, was mich jetzt bewegt u. 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.

### **Psalm 82 (Auswahl)**

<sup>2</sup> Gott, schweig doch nicht, bleib nicht still, \* Gott, und bleib nicht ruhig!

<sup>3</sup> Denn siehe, deine Feinde toben, \* die dich hassen, erheben das Haupt.

<sup>4</sup> Gegen dein Volk ersinnen sie einen listigen Plan \*

und halten Rat gegen die, die sich bei dir bergen.

<sup>19</sup> Sie sollen erkennen, dass du allein - HERR ist dein Name - \*

der Höchste bist über der ganzen Erde.

### **Psalm 84 (Auswahl)**

<sup>10</sup> Gott, sieh her auf unseren Schild, \* schau auf das Angesicht deines Gesalbten!

<sup>11</sup> Ja, besser ist ein einziger Tag in deinen Höfen \* als tausend andere.

Lieber an der Schwelle stehen im Haus meines Gottes \*

als wohnen in den Zelten der Frevler.

<sup>12</sup> Denn Gott der HERR ist Sonne und Schild. \* Der HERR schenkt Gnade und Herrlichkeit.

Nicht versagt er Gutes denen, \* die rechtschaffen wandeln.

### **Psalm 89 (Auswahl)**

<sup>4</sup> Ich habe einen Bund geschlossen mit meinem Erwählten \*

und David, meinem Knecht, geschworen:

<sup>5</sup> Auf ewig gebe ich deinem Haus festen Bestand \*

und von Geschlecht zu Geschlecht gründe ich deinen Thron.

<sup>19</sup> Ja, dem HERRN gehört unser Schild, dem Heiligen Israels unser König.

<sup>20</sup> [Du hast] gesprochen: Einem Helden habe ich Hilfe gewährt, \*

einen jungen Mann aus dem Volk erhöht.

<sup>52</sup> Ja, deine Feinde, HERR, schmähten, \* ja, sie schmähten die Spuren deines Gesalbten.

<sup>53</sup> Gepriesen sei der HERR in Ewigkeit. \* Amen, ja amen.

### **Psalm 90 (Auswahl)**

<sup>8</sup> Unsere Sünden hast du vor dich hingestellt, \*

unsere verborgene Schuld in das Licht deines Angesichts.

<sup>9</sup> Ja, unter deinem Grimm gehen all unsere Tage dahin, \*

wir beenden unsere Jahre wie einen Seufzer.

<sup>10</sup> Die Zeit unseres Lebens währt siebzig Jahre, \* wenn es hochkommt, achtzig.

<sup>12</sup> Unsere Tage zu zählen, lehre uns! \*

Dann gewinnen wir ein weises Herz.

<sup>14</sup> Sättige uns am Morgen mit deiner Huld! / Dann wollen wir jubeln \*

und uns freuen all unsre Tage.

### **Psalm 109 (Auswahl)**

<sup>1</sup> Gott meines Lobes, \*schweig doch nicht!

<sup>15</sup> [die] Schuld [der Frevler] stehe dem HERRN allzeit vor Augen, \*

ihr Andenken lösche er aus auf Erden.

<sup>21</sup> Du aber, GOTT und Herr, handle an mir, \* wie es deinem Namen entspricht!

<sup>22</sup> Denn ich bin gebeugt und arm, \* mein Herz ist durchbohrt in meinem Innern.

<sup>30</sup> Ich will dem HERRN danken mit lauter Stimme, \* inmitten der Menge will ich ihn loben.

<sup>31</sup> Denn er steht zur Rechten des Armen, \* um sein Leben vor bösen Richtern zu retten.

### **Psalm 132 (Auswahl)**

<sup>7</sup> Lasst uns hingehen zu seiner Wohnung, \* uns niederwerfen am Schemel seiner Füße!

<sup>8</sup> Steh auf, HERR, zum Ort deiner Ruhe, \* du und deine machtvolle Lade!

<sup>10</sup> Um Davids willen, deines Knechts, \* weise nicht ab das Angesicht deines Gesalbten!

<sup>11</sup> Der HERR hat David Treue geschworen, \* nicht wird er von ihr lassen:

Einen Spross deines Leibes \* will ich setzen auf deinen Thron.

<sup>12</sup> Wenn deine Söhne meinen Bund bewahren, mein Zeugnis, das ich sie lehre, \*

dann sollen auch ihre Söhne auf deinem Thron sitzen für immer.

<sup>13</sup> Denn der HERR hat den Zion erwählt, \* ihn begehrt zu seinem Wohnsitz:

<sup>14</sup> Das ist für immer der Ort meiner Ruhe, \* hier will ich wohnen, ich hab ihn begehrt.

<sup>15</sup> Zions Nahrung will ich reichlich segnen, \* mit Brot seine Armen sättigen.

## **Psalm 143 (Auswahl)**

<sup>8</sup> Lass mich am Morgen deine Huld erfahren, \* denn auf dich vertraute ich!

<sup>9</sup> Entreiß mich meinen Feinden, HERR \* zu dir nehme ich meine Zuflucht!

<sup>10</sup> Lehre mich tun, was dir gefällt, \* denn du bist mein Gott!

<sup>11</sup> Um deines Namens willen, HERR, \* wirst du mich am Leben erhalten,  
wirst du mich herausführen in deiner Gerechtigkeit \* aus der Drangsal meiner Seele.

**Meditation-Musik zum Innehalten**, die Du magst oder z.B.: **Lass dein Mund stille sein**  
<https://www.youtube.com/watch?v=cZJoKsxKCDQ>

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.**

**Jubiläums-Zugabe: wenn du möchtest: Der Herr ist mein Licht und mein Heil (Ps 27)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=dsWMKNiL5mM>

**Segen** (Nach einem Liedtext, angepasst darauf sich dem Segen Gottes zu vergewissern und leicht verändert, Anpassung: S. Massolle, 15.11.2020)

Der Herr segne uns und behüte uns, er lasse sein Angesicht über uns leuchten  
und er sei gnädig mit uns. Sein Angesicht sei uns zugewandt, Friede mit uns! Amen!

Seine Gunst sei immer auf uns und auf tausend derer nach uns  
– auf den Kindern unserer Kinder und den Kindern ihrer Kinder.

Der Herr selbst sei immer mit uns, gehe vor uns her und auch hinter uns,  
bei jedem Schritt sei er um uns und durchdringe uns. Amen.

Er sei mit uns! Jeden Tag, jeden Morgen und jeden Abend.  
Wenn wir kommen und wenn wir gehen. Wenn wir weinen und wenn wir jubeln.  
– Er ist für dich. – Er ist wür - dig! – Er ist für dich. – Amen.

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.: **Der Herr segne dich (Cover „The Blessing“) - Gebetshaus feat. Markus Fackler und Veronika Lohmer**  
<https://www.youtube.com/watch?v=410bOWzW008>