

**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.:*

**Wie ein Brausen des Himmels - Gebetshaus feat. Veronika Lohmer**

<https://www.youtube.com/watch?v=ezKfdv5I9Hc>

**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,

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 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 94 (Auswahl)

<sup>1</sup> Der HERR kennt die Gedanken der Menschen: \*

Sie sind ein Windhauch.

<sup>12</sup> Selig der Mann, den du, HERR, \*

erziehst, den du mit deiner Weisung belehrst,

<sup>13</sup> um ihm Ruhe zu schaffen vor bösen Tagen, \*

bis dem Frevler die Grube gegraben ist.

<sup>14</sup> Denn der HERR lässt sein Volk nicht im Stich \*

und wird sein Erbe nicht verlassen.

<sup>17</sup> Wäre nicht der HERR meine Hilfe, \*

bald würde meine Seele wohnen im Schweigen.

### Ps 115 (Auswahl)

<sup>3</sup> Unser Gott, er ist im Himmel, \* alles, was ihm gefällt, vollbringt er.

<sup>11</sup> Die ihr den HERRN fürchtet, / vertraut auf den HERRN! \*

Er ist ihr Schild und ihre Hilfe.

<sup>12</sup> Der HERR hat unser gedacht, \* er wird segnen.

<sup>13</sup> Der HERR wird segnen, die ihn fürchten, \* die Kleinen und die Großen.

<sup>15</sup> Gesegnet seid ihr vom HERRN, \* der Himmel und Erde gemacht hat.

<sup>17</sup> Nicht die Toten loben den HERRN, \* keiner, der ins Schweigen hinabsteigt.

<sup>18</sup> Wir aber preisen den HERRN \* von nun an bis in Ewigkeit. Halleluja!

### Psalm 133 (Auswahl)

<sup>1</sup> Siehe, wie gut und wie schön ist es, \* wenn Brüder miteinander in Eintracht wohnen.

<sup>3</sup> Es [=Eintracht] ist wie der Tau des Hermon, \* der niederfällt auf die Berge des Zion.  
Denn dorthin hat der HERR den Segen entboten, \* Leben bis in die Ewigkeit.

### Psalm 141 (Auswahl)

<sup>1</sup> HERR, ich habe dich gerufen, \* eile mir zu Hilfe!

Höre auf meine Stimme, \* wenn ich zu dir rufe!

<sup>8</sup> Doch auf dich, GOTT und Herr, \* richten sich meine Augen,

bei dir habe ich mich geborgen, \* gieße nicht aus mein Leben!

<sup>9</sup> Behüte mich vor dem Zugriff der Falle, \* die sie mir stellten.

### Psalm 144 (Auswahl)

<sup>2</sup> Er, meine Huld und meine Festung, \* meine Burg und mein Retter, [...]

<sup>3</sup> HERR, was ist der Mensch, dass du ihn wahrnimmst, \*  
des Menschen Kind, dass du es beachtest?

<sup>4</sup> Der Mensch gleicht einem Hauch, \* seine Tage sind wie ein flüchtiger Schatten.

<sup>15</sup> Selig das Volk, dem es so [gut] ergeht, \* selig das Volk, dessen Gott der HERR ist!

### Psalm 150 (ganz)

<sup>1</sup> Halleluja! Lobt Gott in seinem Heiligtum, \*

lobt ihn in seiner mächtigen Feste!

<sup>2</sup> Lobt ihn wegen seiner machtvollen Taten, \*

lobt ihn nach der Fülle seiner Größe!

<sup>3</sup> Lobt ihn mit dem Schall des Widderhorns, \*

lobt ihn mit Harfe und Leier!

<sup>4</sup> Lobt ihn mit Trommel und Reigentanz, \*

lobt ihn mit Saiten und Flöte!

<sup>5</sup> Lobt ihn mit tönenden Zimbeln, / lobt ihn mit schallenden Zimbeln! \*

<sup>6</sup> Alles, was atmet, lobe den HERRN. Halleluja!

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

**Für Samstag, 09.01.: Alles, was atmet (von Martin Buchholz)**

<https://www.youtube.com/watch?v=8qnlG7mbgTM>

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**: für den Samstag, 09.01.

**Keinen Tag soll es geben Pianoforte in der Pfarrkirche St. Martin Bassenheim**

<https://www.youtube.com/watch?v=J01AxRMIgtU>

**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.:

**ALLES WAS ATMET | OFFICIAL HOME VERSION**

<https://www.youtube.com/watch?v=QNee7DDMyKU>