

Loslassen von Ballast

Welche Verletzungen durch andere Menschen belasten mich?

Wo bin ich von mir selbst enttäuscht?

Welches Erlebnis hängt mir nach und bedrückt mich?

Lassen Sie diese Fragen einen Moment nachklingen:

Welche spricht Sie an?

Nutzen Sie die blaue Wolke und notieren Sie darauf alle Gedanken und Empfindungen.



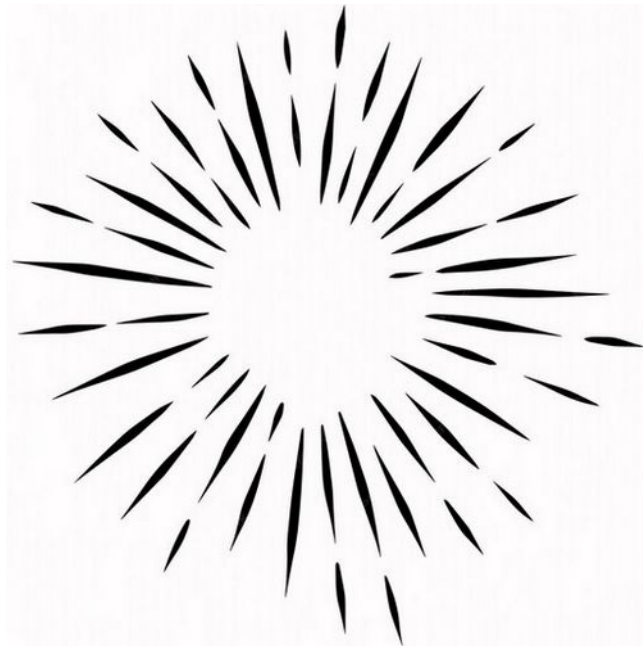
Raum für Sehnsucht und Hoffnung

Welche Gedanken, Gefühle und Begegnungen fehlen in meinem Alltag? Was wünschen ich mir?

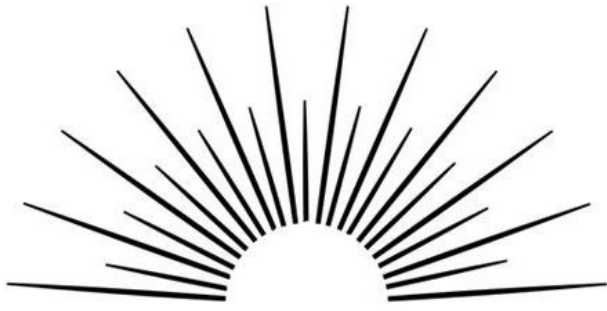
Wo wünsche ich mir Versöhnung mit mir selbst, meiner Vergangenheit oder meinen Mitmenschen?

Welche Hoffnung wartet darauf, in meinem Inneren Raum zu bekommen und lebendig werden zu dürfen?

Bewegen Sie die Fragen in Ihrem Herzen. Nehmen Sie die weiße Wolke und schreiben Sie alle Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte auf.



Gern können Sie einen leuchtend gelben Kreis als Sonne dazu kleben.



„Ich möchte schweigen,
damit ich unter den vielen Stimmen
die deine erkenne.
Ich möchte schweigen,
und darüber staunen,
dass du für mich ein Wort hast.“

Jörg Zink

*Vielleicht nehmen Sie sich einen extra Moment Zeit, um in sich zu horchen, ob Ihnen ein Wort der Hoffnung geschenkt wird.
Notieren Sie es sich auf der weißen Wolke!*

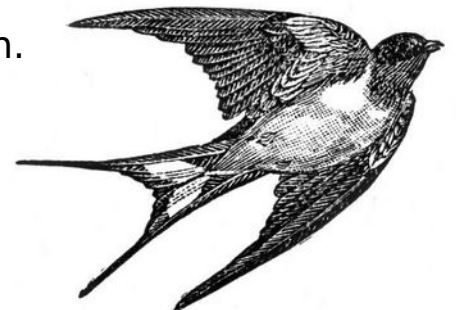
Sie können nun die blaue und die weiße Wolke mit einer Klammer verbinden: Entweder legen Sie dafür die blaue Wolke auf die weiße, sodass Sie immer wieder daran erinnert werden, dass hinter der Dunkelheit Licht und Hoffnung warten. Oder Sie legen die weiße Wolke obenauf, um sich immer wieder zu vergegenwärtigen, dass Jesus den Tod besiegt hat und Zuversicht nur ein Gebet weit entfernt ist.

Ein anderes Mal sagte Jesus zu den Menschen:
»Ich bin das **Licht** für die Welt. Wer mir nachfolgt,
wird nicht in der Dunkelheit umherirren, sondern er hat das **Licht**,
das ihn zum Leben führt.«

Evangelium des Johannes Kapitel 8, Vers 12

„HERR, du machst die Finsternis um mich hell, du bist mein **Licht**.
Mit dir kann ich die Feinde angreifen;
mit dir, mein Gott, kann ich über Mauern springen.
Was für ein Gott! Sein Handeln ist vollkommen,
und was er sagt, ist durch und durch wahr.
Er beschützt alle, die zu ihm flüchten.“

2. Samuel Kapitel 22, Verse 29 - 31



„Dein Wort ist wie ein **Licht** in der Nacht, das meinen Weg erleuchtet. Bei dir bin ich geborgen wie unter einem schützenden Schild, auf deine Zusagen setze ich meine Hoffnung.
Herr, gib mir festen Halt, wie du es versprochen hast, dann lebe ich wieder auf! Lass nicht zu, dass ich vergeblich hoffe.“

Psalm 119, Verse 105 + 114 + 116