Ein zertrümmerter Spiegel

Was ist mein Teil an der Situation?

Wie erlebt der andere mich?

Wo kann ich nicht über meinen Schatten springen?

Was tut mir leid, was würde ich gerne nachträglich ändern?

Kann ich für etwas um Vergebung bitten?

Klagemauer

Hier kannst du deine Klagen vor Gott bringen.
Er kann deine Wut,
deine Anklagen,
deine Schreie hören
und dir sogar Frieden schenken.

Wen klage ich an?

Was beklage ich?

Schreibe sie auf eine Karte und hänge sie so auf, dass eine Klagemauer entsteht.

Lasten ablegen

Was trage ich nach und was will ich ablegen?

Hier kannst du ablegen, was dich belastet. Nimm einen Stein in die Hand und spüre folgenden Fragen nach:
Was belastet mich?
Was trage ich nach?
Was will ich ablegen?

Entscheide dich, welche Last du ablegen möchtest und lege dann den Stein am Fuße des Kreuzes ab.

Du musst diese Lasten nicht alleine tragen.

So heißt in Matthäus 11, 28: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben!“

2 Seiten einer Medaille: Loslassen - Bewahren

Das Geschehene ist ein Teil unserer Lebensgeschichte, auch wenn es schmerzt.

Der Blick zurück soll klärend wirken, weil die Zukunft gelingen kann, wenn die Vergangenheit verarbeitet ist.

Schreibe auf der einen Seite der „Medaille“,
was du bewahren möchtest und auf der anderen Seite, was du loslassen willst.

Nimm die Medaille mit nach Hause
und lege sie mit der Seite nach oben,
je nachdem, was du gerade „bewahren“
oder eben „loslassen“
möchtest.

Ausblick
Kerzen anzünden

Entzünde ein Teelicht und formuliere still dazu eine Bitte für Dich oder ….

Du sollst gesegnet sein!

Wir Menschen brauchen Kraft –
Kraft oft, die wir nicht haben
Und doch so not-wendig
brauchen.

Hier wird dir im Segen Gottes
Kraft geschenkt,
Kraft zum Leben,
Kraft zum …..

Trete heran,
sage Deinen Namen und wenn
du magst, dein Anliegen