

## Mein Exodus

### Mein Exodus

Um unser eigenes, inneres Ägypten endgültig hinter uns zu lassen bzw. daraus vollkommen befreit und somit ein ganz neuer „Typ“ zu werden (d. h. dem Vater im Himmel immer ähnlicher werdend), bedarf es einiger interaktiver Übungen. Im Bedarfsfall müssen diese wiederholt werden.

Die Übungen sollen dir / euch helfen, eine neue Richtung einzuschlagen. Selbstverständlich steht es euch frei, so kreativ wie ihr seid, eigene Übungen zu finden oder sie nach Bedarf geringfügig abzuändern, so daß sie für Gruppenarbeit wie Hauskreise, Seminare u. ä. tauglich sind.

Zusätzlich zu den nachstehend genannten Übungsvorschlägen stehen diese „Arbeitsblätter“ als Ergänzung zum Thema Exodus für euch zur Verfügung:

**Fragenblöcke Exodus** – als PDF-Datei zum Downloaden unter Downloads/Fragenblöcke

**Endlich gesund werden** – als PDF-Datei zum Downloaden unter Downloads/Arbeitsblätter

Das Arbeitsblatt „Endlich gesund werden“ basiert auf der Liste der Lagerplätze in **4 Mo 33**, die sich idealerweise anbietet, den alten Menschen in uns Stück für Stück hinter uns zu lassen. Teilweise gibt es ja auch da interaktive Übungen. Und es enthält alle Stationen.

Hier sind jedoch die Orte, die sich sehr gut praktisch umsetzen lassen im alltäglichen Leben:

- Ägypten – das Land der Sklaverei
- Etam – Verkehrsknotenpunkt
- Am Schilfmeer – Aufbruch zu neuen Ufern
- Elim – eine Oase zum Wohlfühlen
- Alusch – Wir sind Ton in seiner Hand
- Refidim – seine Grenzen erweitern
- Berg Sinai
  - Die Wohnung JHWHs
  - Darbringung von Opfern
  - Die königliche Priesterschaft
- Die Wolken- und Feuersäule
- Abrona – Gestaltung der Lebensübergänge

# Mein Exodus

## INHALTSVERZEICHNIS

Mein Exodus .....	1
Mein Wandertagebuch .....	3
Gemeinsam ins Gelobte Land.....	4
Ägypten – das Land der Sklaverei.....	7
Etam – Verkehrsknotenpunkt .....	8
Am Schilfmeer – Aufbruch zu neuen Ufern.....	9
Elim – eine Oase zum Wohlfühlen .....	10
Alusch – Wir sind Ton in seiner Hand.....	11
Refidim – seine Grenzen erweitern.....	12
Berg Sinai .....	13
Die Wohnung JHWHs .....	13
Darbringung von Opfern.....	14
Sündopfer > Sündenbekenntnis .....	14
Speis- und Trankopfer > Brot und Wein > Vergebung .....	14
Brandopfer .....	15
Dank- und Lobopfer.....	15
Die königliche Priesterschaft.....	16
Die Wolken- und Feuersäule .....	17
Abrona – Furt, Übergang.....	19
Im Jammertal.....	20

## Mein Exodus

### Mein Wandertagebuch

**Titel:** „Vom Sklavenhaus bis ins Gelobte Land“

- **Du** machst dich wie das Volk Israel ebenso auf den Weg, indem du parallel zur Bibel von 2 Mose bis 4 Mose, dir dein eigenes Tagebuch anlegst
- **Du** schreibst dir darin alles, was du so erlebst, in dieses Tagebuch: deine eigenen Gefühle, deine eigenen Gedanken, schönes und negatives – ähnlich dem, wie ich meine Gedanken niedergeschrieben auf den Seiten Exodus 6-9
- **Du** kannst, wenn du magst, dieses Tagebuch, noch kreativ ausgestalten durch Bilder, Zeichnungen etc. das ist allein deine Entscheidung

So machst du dich u.a. erst einmal vertraut mit dem ganzen Weg.

## Gemeinsam ins Gelobte Land

### Gruppenarbeit in Hauskreis, Seminaren u. ä.

- Ihr stellt euch vor, daß ihr in diesem Land lebt und vom neuen König unterdrückt und versklavt werdet und das am eigenen Leibe miterlebt
- Ihr beginnt als Gruppe am ehesten bei dem, was ab dem ersten Kapitel in 2 Mose geschieht und sprecht über das, was ihr da so alles miterlebt und äußert einander eure persönliche Meinung, ähnlich dem, wie man am Stammtisch über Politik und anderes redet, dazu.

Es geht darum, die eigene persönliche Meinungsäußerung einzuüben und nicht mehr alles stumm hinzunehmen. Ihr dürft ruhig darüber reden, was ihr beispielsweise von dem neuen Pharao haltet und daß es euch nicht gefällt, daß er euch zur Zwangsarbeit verdonnert hat. Im Gegenzug werdet ihr wohl vermutlich den Mut der Hebammen bewundern

Bei Mose, so könnte ich mir vorstellen, daß da die Meinungen über seine Person weit auseinander gehen könnten.

So macht ihr es mit allen Themen:

### 2 Mose 1

- Der neue König / Pharao
- Zwangsarbeit
- Mut der Hebammen Schifra und Pua

### 2 Mose 2

- Die Geburt des Mose
- Die Errettung des Mose
- Das Leben des Mose am Königshof
- Die Flucht des Mose

### 2 Mose 3

- Die Berufung des Mose

### 2 Mose 4

- Die Rückkehr des Mose

## Mein Exodus

### 2 Mose 5-11

- Die 10 Plagen
- Die Zwangsarbeit wird noch härter
- Mose und Aaron

### 2 Mose 12

- Das Pessachfest
  - Ihr gestaltet das gemeinsam, symbolisch mit Lammsteaks und bitteren Kräutern als Abendessen

### Gruppenarbeit „Aufbruch“

- Ihr macht entweder eine Nachtwanderung im Anschluß an das gemeinsame Abendessen
- Oder trefft euch so früh am Morgen und wandert in den Sonnenaufgang hinein

### Gruppenarbeit „Wanderung“

- Grundlage: Die Bedeutung der einzelnen Stationen – siehe „**Heilungsweg**“ unter Tiefgang/Am Jordan, basierend auf der Lagerliste von 4 Mo 33
  - *Anmerkung:* Ihr könnt euch dafür eine Karte erstellen, auf der jeder Ort eingezeichnet ist
- Ihr zieht gemeinsam von Station zu Station
- Nehmt euch genügend Zeit für jeden einzelnen Ort auf dem Weg ins Gelobte Land, indem ihr darüber redet, was jede einzelne Station bedeutet für das eigene Leben

## Mein Exodus

### Gruppenarbeit „Am Berg Sinai“

- Wohnung JHWHs, Stiftshütte
  - Auf der Wanderung wurde die Wohnung nach genauen Bauplänen erbaut
  - Unter König Salomo bzw. unter König Herodes gab es den Tempel in Jerusalem
  - In 1 Kor 6,19 schreibt Apostel Paulus, daß unser Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist

Bitte setzt euch mit diesen 3 Tempeln auseinander und wie sie z.B. genutzt wurden / werden. Vor allem, was es wirklich bedeutet, selbst eine Wohnung für den Heiligen Geist

- Darbringung von Opfern damals wie heute
  - Die Opferarten sind im Prinzip dieselben geblieben
  - Als Grundlage – siehe Artikel „**Darbringung von Opfern**“ unter Tiefgang/Am Berg Sinai

Ausführlicher siehe auch weiter unten unter „Berg Sinai“

### Gruppenarbeit „kriegerische Auseinandersetzungen“

- Schaut euch die Kämpfe an, die auf dem Weg ins Gelobte Land in der Bibel berichtet werden
- Sucht gemeinsam Wege, wie ihr innerhalb der Gruppe einander helfen könnt, diese Kämpfe, die in euch selbst stattfinden, zu überwinden

Siehe Artikel „**Kämpfe**“ unter Tiefgang / Am Jordan

### Gruppenarbeit „Lebenswasser“

- Welche Gewässer existieren in jedem einzelnen von euch?
- Wovon lebt jeder einzelne von euch?
- Der Fels, der immer mit uns zieht

Siehe Artikel „**Lebenswasser**“ unter Tiefgang / Am Jordan

### Ägypten – das Land der Sklaverei

Tatsache, daß wir selbst verantwortlich sind, wie sehr wir den Druck, dem wir ausgesetzt sind, in uns zulassen. Viel schlimmer jedoch ist, daß wir uns selbst so unter Druck setzen, weil wir es ja jedem und uns selbst recht machen wollen. Hier nun eine möglich Übung, um uns bewußt zu machen, was mit dem inneren Menschen passiert, wenn der Druck von beiden Seiten kommt:

- Nimm 2 feste Gegenstände, *beispielweise* 2 Schneidebretter und eine Nuss. Diese Nuss symbolisiert den inneren Menschen. Das eine Schneidebrett stellt diejenigen dar, die dich unter Druck setzen. Das andere Brett bist du.
- Jetzt lege ein Brett auf den Tisch oder Boden und dann die Nuss darauf
- Lege das andere Brett darüber und drücke mit einem Hände das obere Brett nach unten
  - Die Nuss wird zermalmt, zerbricht

Und so geht's mit dem inneren Menschen, wenn du weiter Druck auf dich selbst ausübst. Er zerbricht allmählich.

Wie geht's dir persönlich damit, wenn du diese Übung ausführst?

### Etam – Verkehrsknotenpunkt

Im Laufe unseres Lebens treffen wir immer wieder auf Kreuzungen, Weggabelungen, Sackgassen. Wir machen Umwege, biegen auch mal links oder rechts ab, wenn uns der Weg bzw. das Ziel uns interessant erscheint.

Im Laufe unseres Lebens haben wir eigene Wege angelegt, die wir je nach Situation immer wieder betreten. Das sind die antrainierten Verhaltensmuster. Oder wir haben Wegweiser mit unseren Wünschen / Plänen / Träumen. Wenn wir unserem Vater im Himmel folgen wollen, der uns in das Gelobte Land führen will, geht's im Prinzip nur dem Wegweiser nach, auf dem „Gelobtes Land“ steht.

Deine Aufgabe:

- Zeichne deine persönlichen Wegweiser, die verschiedene Richtungen anzeigen, d. h. in alle Himmelsrichtungen weisen
- Etikettiere sie mit den Verhaltensmustern, denen du folgst
- Etikettiere sie mit den Wünschen / Träumen / Plänen
- Etikettiere sie generell mit deinen eigenen Themen
- Etikettiere dann an dieselben bisherigen ein Richtungsschild mit „Wege des Vaters im Himmel“
- Zeichne dann die Wege dazu ein
- Wähl dir eine Situation, die immer wieder auftaucht in deinem Leben und folge noch einmal ganz bewußt in Gedanken deine gewohnten Wege
- Kehre dann zurück zu den Wegweisern und nehmt für die ausgewählte Situation dann den Weg, den der Vater im Himmel geht, vor allem vorangeht
- Schreibe dir auf, was du erlebst > einmal, wenn du deinen eigenen bisherigen Mustern folgst / gefolgst und zum anderen, wenn du in der gleichen Situation dich für den Weg unseres Vaters im Himmel entschieden hast

Zeichnen ist eine Option von vielen weiteren Möglichkeiten. Du kannst die Wegweiser auch basteln, oder aus anderen Materialien herstellen. Die gewohnten Wege nochmals gehen, das geht auch *beispielsweise* innerhalb der Wohnung. Wie auch immer du diese Aufgabe umsetzen möchtest, das bleibt dir und deiner Kreativität überlassen.



### Am Schilfmeer – Aufbruch zu neuen Ufern

Zu neuen Ufern aufbrechen, d. h. neues wagen, was bislang noch unbekannt ist, dazu gehört viel Mut. Diesen habt ihr schon bewiesen, als ihr euch entschieden habt, den alten Menschen hinter euch zu lassen um mehr und mehr dem neuen Menschen in euch Raum zu geben.

Zu neuen Ufern heißt, die bekannte Uferseite zu verlassen und den Fluß zu überqueren. Eine Möglichkeit ist ja, komplett mit dem neuen Leben anzufangen beispielsweise durch einen Umzug in eine andere Stadt, anderes Land und dann die Brücken zum alten / früheren Leben abzubrechen. Doch das ist nur äußerlich. Der alte Mensch existiert nach wie vor in uns.

Wir können das günstiger umsetzen, indem wir die vorhandene Infrastruktur nutzen. Damit meine ich folgendes:

- Stell dich an eine Fußgängerampel
- Wenn diese auf „grün“ umschaltet, dann gehe bewußt mit dem Satz „Ich breche jetzt auf zu neuen Ufern“ auf die andere Straßenseite
  - Diese Aktion kannst du jederzeit und immer wieder machen, wenn du ohnehin zum Einkaufen oder sonstwohin unterwegs bist

Eine andere Möglichkeit, falls du an eine Brücke kommst, ob als Auto-, Radfahrer oder Fußgänger:

- Gehe, fahre über die Brücke mit dem Satz: „Ich breche jetzt auf zu neuen Ufern und breche alle Brücken zu meinem alten Menschen ab, der mir bis dahin mich immer wieder in Schwierigkeiten gebracht hat.“

### Elim – eine Oase zum Wohlfühlen

12 Wasserquellen und 70 Palmbäume, das klingt traumhaft. Eine Oase zum Wohlfühlen, zum Träumen, wie im Paradies. Da gibt es mehrere Möglichkeiten, was wir tun können.

- Ein Wochenende oder einen Tag in ein Wellnesshotel und sich einfach mal verwöhnen lassen, sofern du dir das finanziell leisten kannst
- Wellnessstage zu hause
- Wohlfühloase zu hause einrichten

Tipps im Internet gibt es da genug. Es geht primär darum, dir und deinem inneren Menschen, deiner Seele von Zeit zu Zeit etwas Gutes zu gönnen.

Am besten beginnst du damit, deine Wohnung so, umzugestalten, daß du dich sofort geborgen fühlst, wenn du nach der Arbeit, Schule, Urlaubsreise usw. nach Hause kommst.

Im zweiten Schritt fällt es dir dann leichter, dir hin und wieder einen Wellnessstag zuhause zu gönnen.

Im dritten Schritt begibst du dich für ein Wellnesswochenende in ein Hotel und läßt dich rundum verwöhnen, sofern du finanziell in der Lage dazu bist.

Alternativ kannst du dir zumindest eine Ganzkörpermassage oder auch evtl. mal ein Fußreflexzonenmassage gönnen

Das sind meine persönlichen Gedankengänge für diesen Ort

## **Alusch – Wir sind Ton in seiner Hand**

Unser Vater im Himmel ist der Töpfer, wir der Ton, den er zu einem Gefäß herstellt, formt und gebraucht wie es ihm gefällt. Da wir ja nicht wissen, welche Art von Gefäß wir sind, bietet sich folgende Aufgabe an:

- Besorge dir TON
- Bevor du anfängst, schließe die Augen und spüre in dich hinein
- Laß die Augen geschlossen und fange an, ein Gefäß zu formen

Was am Ende herauskommt, das hat dann mit dir zu tun. Laß dich überraschen

### Refidim – seine Grenzen erweitern

Es geht hier darum, seine Grenzen zu erweitern, sein Herz weit zu machen. Es geht weiter darum, wieder nach und nach lebensfähiger zu werden, d. h. eigenständiger. Ja, es geht wirklich darum, sein Leben wieder in die eigene Hand zu bekommen und es wieder selbst zu gestalten.

Die meisten von euch kennen sicherlich noch den Laufstall für Kleinkinder. Da war die Bewegungsfreiheit bzw. der zur Verfügung stehende Bewegungsraum noch ziemlich eingeschränkt. Ihr konntet euch gerade mal da hochziehen und das stehen erlernen.

Nach dem Stehen kommt das Gehen, usw. Der Mensch wird langsam größer, erkundet andere Räume, entwickelt sich Stück für Stück weiter. Doch das wißt ihr ja selbst.

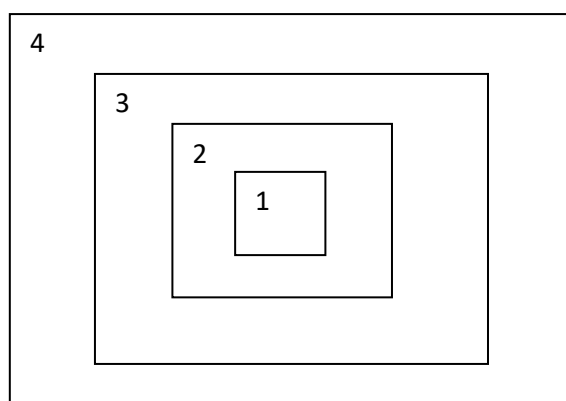
Und jetzt übertragen wir das Ganze auf den inneren Menschen, den neuen in uns. Dieser macht dieselbe Entwicklung durch.

#### Deine Aufgabe nun:

- Laß dir vom Vater im Himmel Aufgaben geben, die dich an deine bestehenden Grenzen heranführen, damit du an deine bisherigen Grenzen stößt
- Bitte den Vater dann darum, danach nun die seitherigen Grenzen ein Stück weiter hinaus zu schieben, so daß dein Gebiet etwas größer wird.
- Wiederhole das so oft, bis die Enge in dir verschwunden ist

#### Hinweis:

- Diese Zeichnung nimm dir als Beispielgebiet
  - 1 ist der Ausgangsbereich / 4 das erweiterte Gebiet.
- Die Anzahl der Gebietserweiterungen kann sehr unterschiedlich sein, d. h. es geht mit 5 / 6 / 7 usw. weiter



## Mein Exodus

### Berg Sinai

An diesem Ort bekommen wir so einiges weiteres mit auf den Weg ins „Gelobte Land“. Da ist zum einen die Wohnung, die der Vater im Himmel aufrichtet. Dann sind da die Berufung zum priesterlichen Dienst und die Darbringung der Opfergaben. Auch wir sollen ja Opfer bringen.

### Die Wohnung JHWHs

#### Entrümpeln / reinigen unserer inneren Wohnung, unseres inneren Lebenshauses

Bevor unser Vater im Himmel in unseren inneren Leib einziehen kann, wanderst du mit ihm von Raum zu Raum. Denn wie bei der Sanierung / Renovierung eines Hauses oder einer Wohnung muß du sie entrümpeln sowie gründlich von Schmutz befreien, evtl. neu möblieren und jedem Raum wieder seine ursprüngliche Funktion zurückgeben. Alle Zimmer stellen wir in seinen Dienst.

#### Grundriß zeichnen

Du zeichnest einen Grundriß deines inneren Hauses, deiner inneren Wohnung, und teilst sie so auf/ein, wie es dir persönlich entspricht. Wie ein Grundriß aussieht, das kannst du dir ergoogeln. Zeichne das Ganze nach den Maßen, wie du es für dich erkennst. Die Inneneinrichtung gestaltest du mit dem Vater zusammen. Schließlich ist deine innere Wohnung, und nicht das Innere Haus von Freunden und Bekannten.

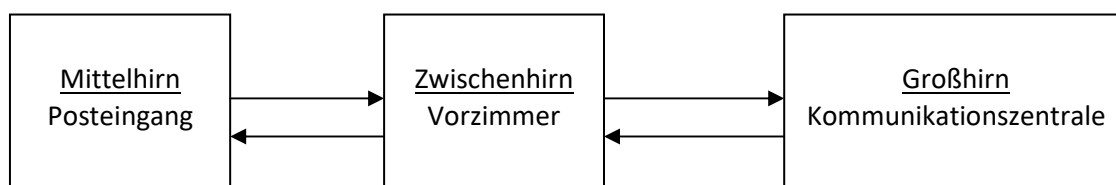
#### Atmung / Lüftung (Atemübungen)

Eine Wohnung muß ja auch regelmäßig gelüftet werden. Wir bringen uns ja selbst mit. Denn Hass, Wut, Frust etc. sind mit dabei, auch wenn es evtl. nur latent sein kann. Da unser Sauerstoff seine Liebe, sein Frieden u.v.m. ist, atmen wir diese ein. Unser Kohlendioxid wie Hass, Unfriede, Zorn usw. atmen wir im Gegenzug aus.

#### Das Gehirn – Denkfabrik + Schaltzentrale

Im Umgang mit Botschaften, Informationen, die wir über unsere Sinnesorgane empfangen und um seine Sprache der Liebe zu erwerben, übst du dich darin ein, nicht mehr selbst sofort zu handeln, sondern leiten sie direkt weiter ins Vorzimmer zum Heiligen Geist, der alles vorsortiert.

Ziel der Übung: Gelassener werden



## Mein Exodus

Die Antwort erfolgt in der umgekehrten Richtung, die wir dann akzeptieren, auch wenn diese uns nicht immer gefällt.

### Darbringung von Opfern

Auch heute noch können wir unsere Opfer bringen. Das geschieht nicht mehr mit dem Schlachten von Opfertieren, wie es das Volk Israel getan hat. Unser Opferlamm ist die Jesus. Geleitet werden wir dazu vom Hl. Geist.

#### Sündopfer > Sündenbekenntnis

Unser Opfer ist das Bekennen der eigenen Sünde(n)

Jesus zur dir: Welche Sünde hast du denn begangen?

Ich: Ja, äh nun. Ich habe \_\_\_\_\_

(trage auf die Linie dein Fehlverhalten ein)

#### Speis- und Trankopfer > Brot und Wein > Vergebung

Gemäß Matthäus 26,26-28, etwas abgewandelt

##### > wenn du alleine zuhause bist

Jesus zu dir persönlich: Er nimmt das Brot, bricht es und gibt es dir und spricht:

„Nimm,iß, das ist mein Leib“

Dann nimmt er den Kelch, dankt und gibt ihn dir und spricht:

„Trink daraus, das ist mein Blut des Bundes, das vergossen worden ist zur Vergebung deiner Sünden“

- Das Brot ist Jesus, der sich für dich geopfert hat
- Der Wein ist sein Blut, das er für dich vergossen hat zur Vergebung deiner Sünden

Brot und Wein (alternativ roter Traubensaft) bereitest du für dich vor, um nach dem Bekenntnis deiner Sünden die Vergebung zu erlangen

## Mein Exodus

### Brandopfer

Täglich meinen Willen opfern zum Einüben

Je nachdem, wie deine Räume sind, wo du wohnst. Richte dir „eine kleine Stelle“ ein, an der du eine Schachtel deponierst. Den Deckel versiehst du mit einem Schlitz. Dort hinein steckst du deine täglichen Pläne, Vorhaben, etc., die du auf kleine Zettel geschrieben hast.

Wenn die Schachtel voll ist, entsorgst du den Inhalt in die Altpapiertonne, falls vorhanden oder auf eine andere Weise.

Auf den Deckel schreibst du: „Nicht mein, sondern dein Wille geschehe“

Das tägliche Frühstück bzw. deine erste Mahlzeit des Tages benennst du einfach in

**„Meine Mahlzeit ist das, daß ich den Willen meines Vaters im Himmel tue“**

### Dank- und Lobopfer

- Danken: spontan, aus der Situation heraus
- Loben: seinen Namen loben

#### Danken:

Wir sollten danken für alles, was nicht selbstverständlich ist

- das Leben in Frieden, angesichts der Kriege auf der ganzen Welt
- die gute Versorgung (Nahrung, Kleidung, Obdach) in dem Land, in dem ich lebe, angesichts der Armut in vielen Ländern dieser Welt
- das Bewahrt werden z.B. im täglichen Straßenverkehr, vor Krankheiten
- die Führung, Leitung z.B. bei Umleitungen wegen der Baustellen im Straßenverkehr
- die Rettung aus einer „Sackgasse“, in die mich, aus welchen Gründen auch immer, hineinmanövriert habe

#### Loben:

Suche dir aus der Liste „seinen Namen loben“ – s. PDF-Datei , eingestellt auf der Seite „Am Berg Sinai“ , ebenfalls zum Downloaden, die Namen aus, die für dich in deiner Beziehung mit Jesus, dem Vater im Himmel und dem Hl. Geist bedeutsam sind.

**Du bist das Lamm, das sich für mich geopfert hat**

**Du bist der Gute Hirte in meinem, der mich immer dorthin führt, wo ich wieder innerlich auftanken kann, mich erfrischen.**

## Mein Exodus

So oder so ähnlich könnt ihr die Namen loben, die für euch persönlich in Frage kommen. Es ist eure Entscheidung, vielmehr euer Herz, das das Lob und den Dank ausspricht und welche Worte aus deinem Herzen kommen.

### Die königliche Priesterschaft

Wir haben 3 Dienstbereiche, die miteinander zusammenhängen.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Heiligtum	Vorhof	Welt
Dienst: mich selbst betreffend	Dienst: in der Gemeinde, Hauskreis, u.ä.	Dienst: am Nachbarn, Kollegen etc.
Leuchter: Ich bin das Licht der Welt (Mk 5,14)	Praktische Tätigkeiten aller Art	Praktische Tätigkeiten aller Art
Tisch mit Brot und Wein: Vergebung für meine Sünden Gemeinschaftsmahl mit Jesus, dem Vater und dem Hl. Geist	Geistige Tätigkeit wie Gebet/ Fürbitte; Andacht / Predigt	Geistige Tätigkeit wie Gebet/ Fürbitte; Andacht / Predigt
Räucheraltar: meine Gebete Dank > für seine Taten Lob > sein Wesen, seine Namen Bitte > was ist sein Wille, um alles, was ich zum Dienst im Vorhof / Welt benötige		

Vor dem Dienst im Vorhof beginnt unser Dienst an uns selbst im Heiligtum/Allerheiligsten. Du solltest dich erst einmal selbst füllen lassen, bevor du etwas weitergeben kannst.

- 1) Der Leuchter: Du bist das Licht der Welt. Damit dieses Licht kraftvoll ausstrahlt, achte darauf, daß die Lampe regelmäßig „gewartet“ und „gereinigt“ wird:
  - Bekenntnis der Sünden
  - Wiedergutmachung: falls du einem anderen Unrecht getan haben solltest, ihm Schaden zugefügt. Vereinbare mit ihm / ihr, wie du den Schaden wieder gut machen kannst
  - Aufarbeitung der Vergangenheit
  
- 2) Dienst im Vorhof  
Schau dich um falls du in einem Hauskreis bist, oder d/einer Gemeinde, nach kleinen Diensten, die du treu erfüllen kannst und dich auch nicht überfordern
  
- 3) Dienst in der Welt  
Ist ein Dienst am Nächsten, dem du „spontan“ hilfst, etwas Gutes tust. Spontan, wenn es dir schwerfällt, einen Termin zu vereinbaren und den du evtl. nicht einhalten kannst.



## Die Wolken- und Feuersäule

Um zu erkennen, wann sich in uns die Wolken- und Feuersäule bewegt, müssen wir uns erst einmal „leeren“. Wir bringen als erstes, meistens sind es alle möglichen Pläne und Vorhaben entsprechend zu Papier.

Am besten fangt ihr bei den Plänen an, welche zeitlich etwas weiter weg sind. Wir bewegen uns der Übung wegen von außen nach innen.

### Beispiele:

#### Diverse Anschaffungen, die Wohnung betreffend

Küche	Bad	Schlafzimmer	Wohn-/Esszimmer	Sonstiges
Glaskrüge	Duschvorhang	Nachttischlampe	Neue Möbel	Steckdosenleisten mit Überspannschutz
Schneidebretter	Badvorleger			Schutzhüllen für Balkonstühle
Küchenmesser				
Gewürzmühlen				

#### Diverse Reparatur-/Sanierungsarbeiten

Kleben	Ölen	Ausbesserungen	Profi-Arbeiten*	
Diverse Gegenstände, an denen etwas abgebrochen ist	Scharnier von Kellertür	Möbel + Türen: Macken/Kratzer	Balkon: Fliesen frisch verlegen	*Handwerker beauftragen
	Scharnier von Briefkasten		Rollladen: austauschen	

#### Fortbildung, persönliche Weiterentwicklung

Seminare	Seelsorge	Therapie	Beruflich	Kurse
				Sprachkurse
				Tanzkurse
				Kochkurse
				...

## Mein Exodus

In die Spalten trägst du ein, welche Themen dich interessieren. Die Christlichen Lebenszentren wie das Christliche Lebenszentrum Langenburg stellen gegen Ende des Jahres das neue Jahresprogramm ins Netz. Da kannst du dich frühzeitig durchschnuppern.

(Kurse: nur als reine Vorschläge, bei Sprachkurs trägst du ein die Sprache, die du gerne lernen möchtest)

Diese Form der Planfeststellung kannst du gut auf weitere Bereiche übertragen. Damit du mehr Platz zum reinschreiben hast, entweder A4-Querformat. Oder du nimmst dir gleich ein größeres Papierformat. Wie du das letztendlich gestaltest, das überlasse ich dir ganz und gar. Du kannst es ja noch zusätzlich farblich ausschmücken. Und bewahre die Pläne so auf, daß du jederzeit darauf zurückgreifen kannst, um sie dann als erledigt zu markieren, wenn etwas umgesetzt worden ist.

Das zweite, was ich euch ans Herz lege, klebt nicht mit dem Herzen an euren Plänen. Manches wird im Laufe der Zeit wieder verworfen. Es geht lediglich darum, die Ideen erst einmal schriftlich festzuhalten. Im Laufe der Zeit begutachtet ihr diese immer wieder und prüft, ob sie noch relevant sind. Wenn ja, dann bleibt der Plan auf der Liste, bei einem Nein streicht ihr das Projekt durch oder markiert es anderweitig. Eurer Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ihr dürft euch da gerne austoben.

### Abrona – Furt, Übergang

Lebensübergang – Übergang in ein neues Leben, Übergang vom alten zum neuen Menschen. An diesem Ort haben wir die Möglichkeit diese und weitere andere bewußt zu gestalten.

- Erst einmal ein **JA**, daß etwas zu Ende geht, und nun Neues kommt
- Dann schließe das „alte“ ab:
- Nimm oder bastle dir eine Schachtel, die du verschließen kannst
  - Dort hinein legst du bewußt das, was zu Ende gegangen ist, hinein – entweder durch ein Symbol oder auf einen Zettel notiert
- Alternativ eine Art Tagebuch für alle Lebenssymbol.
  - Dort hältst du alles schriftlich fest, was zu Ende gegangen ist

Wenn du andere Ideen hast, wie du deine Lebensübergänge gestaltet, dann ist das völlig in Ordnung

## Mein Exodus

### Im Jammertal

- Kaufe dir ein Heft oder etwas ähnliches
- Schreibe – am besten immer gleich – auf, auf der einen Seite, worüber du gerade jammerst, klagst
- Schreibe – am besten immer gleich – auf, auf der anderen Seite, was der Vater im Himmel in diesen Situationen getan hat, wie er dir geholfen hat

Jammern	Hilfe des Vater im Himmel

Du kannst es auch anders betiteln