

Endlich gesund werden

Ja, das wollen wir, will jeder von uns. Endlich frei von Ängsten zu sein, ruhig und gelassener mit Situationen umgehen zu können, die wir vorübergehend nicht ändern können.

Wir haben uns daher auf den vorherigen Seiten einen „grobe“ Überblick über die einzelnen Stationen erarbeitet, um die hebräische Bedeutung zu ergründen und weshalb der Vater im Himmel uns an diese Orte in unserem Herzen geführt hat. Denn es hat viel mit unseren eigenen inneren Herzeshaltungen zu tun, mit erlernten Verhaltensmustern.

Dieses bisher Erlernte wollen wir wieder verlernen, und uns eine neue innere Haltung aneignen, die uns im Leben vorwärts bringt, anstatt in immer wiederkehrende Probleme. Deshalb suchen wir jeden einzelnen Lagerplatz erneut auf. Ob du die Stationen in der derselbe Reihenfolge wie in 4 Mo 33 beschrieben aufsuchst, das bleibt dir selbst überlassen. Damit kein Ort übersehen wird, ziehen wir nochmals den gleichen Weg.

Eine interaktive Hilfe ist, den ganzen Weg von Ägypten bis zum Lagerplatz am Jordan sich für sich sichtbar zu machen. D. h., wer mag, der nimmt ein größeres Blatt Papier und zeichnet die Lagerplätze von **4 Mo 33** darauf ein. Jedem Ort fügst du ein symbolisches Bildchen hinzu. Du kannst dafür auch die Bildchen nehmen, die ich zusammengestellt und hier als PDF-Datei zum Downloaden eingestellt habe.

Der gesamte Heilungsweg ist anwendbar auf jeden Lebensbereich bzw. auf alles, was ihr endgültig hinter euch lassen möchtet. Weil jedoch im Laufe der Jahre viele verschiedene Verletzungen entstanden sind und sich Schichten gebildet haben (wie bei den archäologischen Ausgrabungen, wo mehrere Geschichtsepochen zu entdecken sind), dauert es seine Zeit, bis wir da vollständig geheilt sind. Kurz gesagt: wir suchen diese Plätze so oft auf, bis das jeweilige Thema endgültig bereinigt ist.

Folgende Schritte sind am jeweiligen Ort zu tun:

- Nachspüren, welche Lebensbereiche betroffen sind
- Schriftlich festhalten, so gerät nichts in Vergessenheit. Was einmal notiert ist / ins Licht geholt, kann uns beispielsweise nicht mehr so viel Angst machen
- Vom Vater im Himmel eine Anweisung holen, was wir tun sollen, um eine innere Veränderung herbei zu führen.
- Anweisung in die Tat umsetzen.

In diesem Sinne nimmst du dir nach und nach alle Stationen bzw. Lebensthemen/bereiche vor, d.h. immer dann, wenn ein altes Verhaltensmuster dir mal wieder Knüppel zwischen deine Beine geworfen hat.

Station: MIZRAIM

hebr. Bedeutung: Angst, Bedrängnis

1. Spüre nach, in welchen Bereichen die Angst ein Thema ist
2. Halte dies schriftlich fest
3. Konkretisiere sie, d. h. wovor hast du eigentlich Angst?
4. Hole dir beim Vater die Ermutigung: **Fürchte dich nicht!**
5. Verankere diese Mut machende Wort in deinem Herzen

Hinweis: **Hier** kannst du direkt die Zusammenstellung der Bibelstellen »Fürchte dich nicht,!

« downloaden und ausdrucken. In die Lücke, die ich geschaffen habe, trägst du deinen eigenen Namen ein . > **Du darfst die Bibelstellen auf die jeweilige Situation umformulieren** <

Station: RAMESES

hebr. Bedeutung: Donnerwetter

1. Spüre nach, in welchen Bereichen du selbst geneigt bist, ein „Donnerwetter“ über dein loszulassen, d. h. andere demütigst und erniedrigst
2. Spüre nach, in welchen Bereichen „Donnerwetter“ über dich selbst hinweg ziehen, dein Stolz dich aber daran hindert, den Thron des Hochmuts zu verlassen und Einsicht zu zeigen
3. Spüre nach, in welchen Bereichen du auf dem Thron des Stolzes und Hochmuts sitzt, weil du dir die Erfolge zuschreibst und es nicht der Hilfe des Vater im Himmel verdanken willst
4. Halte dies alles schriftlich fest
5. Konkretisiere
6. Hole dir beim Vater die Weisung ab: **Demütige dich!** (Das Gegenteil von Hochmut ist Demut)
7. Lies dazu die Bibelstelle **Sirach 3,19-26**
8. Steige von deinem inneren Thron des Stolzes / Hochmutes herunter. Der interaktiven Übung halber steige ganz bewußt von einem Hocker oder etwas ähnlichem herunter

Station: SUKKOT

hebr. Bedeutung: Hütten

1. Spüre nach, welche Bereiche sich aktuell in Schiefelage befinden
2. Halte dies schriftlich fest
3. Konkretisiere, indem du abwägst, ob dieser Bereich erhalten werden soll oder gänzlich aus deinem Leben wegbrechen soll
4. Laß dir von Jesus neue Fundamente in den Bereichen legen, die erhalten bleiben
5. Übergib den Schlüssel deines Herzens dem Vater im Himmel, der in alle Türschlösser deiner Bereiche passt
6. Besorge dir einen Schlüssel , der besonders und einzigartig ist, und übergib ihn dem Vater im Himmel. Das ist der Schlüssel für unseren Leib, dem Tempel des Geistes, der Wohnung des Vaters im Himmel / **1 Kor 3,16** (Interaktion Schlüsselübergabe)

Station: ETAM (Verkehrsknotenpunkt)	hebr. Bedeutung: ----
--	------------------------------

1. Spüre nach, in welchen Bereichen du welche Wege eingeschlagen hast, wenn es um die Lösung von Problemen geht
2. Spüre nach , in welchen Bereichen du in alten Verhaltensmusters wie UN-Geduld, UN-Zufriedenheit, UN-Dankbarkeit usw. gewandelt bist
3. Halte dies schriftlich fest
4. Konkretisiere, zu welchen Ergebnissen zu gekommen bist, wenn du dich entschieden hast, auf deine Weise die Probleme lösen zu wollen
5. Zeichne dir einen oder mehrere Wegweiser (je nach Anzahl der benötigten Schilder) und schreibe die neuen inneren Haltungen darauf > Handwerklich Begabte können dies auch für sich aus Holz oder anderen Materialien herstellen
6. Etikettiere den / die Wegweiser um z.B. von UNDANKBARKEIT in DANKBARKEIT; von BITTERKEIT in LEBENSFREUDE usw.
7. Nimm auch die Bibelstelle **Sacharja 4,6** hinzu
8. Folge der Aufforderung des Vaters im Himmel: **Folge mir nach!**

Station: PI-HACHIROT	hebr. Bedeutung: Mund, der vor Zorn brennt (meine Deutung)
-----------------------------	--

1. Spüre nach, in welchen Bereichen du sehr gerne zu Zornesausbrüchen neigst
2. Spüre nach, über wen und was du dich entrüstet
3. Halte dies schriftlich fest
4. Konkretisiere, was eigentlich hinter deinen Zornesausbrüchen steckt
5. Nimm das Wort des Vaters im Himmel ernst: **Entrüste dich nicht!**
6. Lies die Bibelstelle **Jesaja 54,2.3** , damit dein Ärger weichen kann

Station: BAAL-ZEFON	hebr. Bedeutung: Herr des Nordens /Nordwinds (Meine Deutung)
----------------------------	--

1. Spüre nach, in welchen Bereichen gerade ein kühler Wind dir entgegenweht und dich nach Süden treiben will
2. Spüre nach, ob du generell dem Leben davon laufen willst
3. Halte dies schriftlich fest
4. Konkretisiere, indem du der Ursache auf den Grund gehst, weshalb der Vater im Himmel dir einen kalten Wind ins Gesicht bläst, bzw. vor dem Vater davon läufst
5. Nimm das Wort des Vaters im Himmel zu Herzen: **Nahe dich zu mir und bleibe bei mir!**
6. **Jak 4,7** So seid nun Gott untertan. Widersteht dem Teufel, so flieht er von euch.
8 Naht euch zu Gott, so naht er sich zu euch. Reinigt die Hände, ihr Sünder, und heiligt eure Herzen, ihr Wankelmütigen.
7. Setze anstelle von Teufel das Wort „Zorn“ ein

Station: MIGDOL	hebr. Bedeutung: Turm
------------------------	------------------------------

1. Spüre nach, welche Bereiche deines Lebens sich in deinem Elfenbeinturm befinden
2. Halte dies schriftlich fest
3. Konkretisiere, warum du diese Bereiche in einen Elfenbeinturm gesteckt hast
4. Nimm die Aufforderung des Vaters im Himmel ernst: „**Steig herab!**“, denn nur so kommst du wieder ins wirkliche Leben
5. Steige hierfür auf einen Aussichtsturm (sofern du schwindelfrei bist), gehe dann bewußt die Stufen hinunter
6. Lies dazu die Ermutigung in **2 Mo 23,20.21**
7. Laß dir vom Vater im Himmel den/die Namen nennen, denen du folgen sollst

Station: JAM SUF	hebr. Bedeutung: Schilfmeer
-------------------------	------------------------------------

1. Spüre nach, in welchen Bereichen du es akzeptieren kannst, daß du die Umstände vorübergehen nicht ändern kannst
2. Spüre nach, in welchen Bereichen du liebend gerne selbst die Situation ändern möchtest, anstatt dem Vater im Himmel zu vertrauen
3. Halte dies schriftlich fest
4. Konkretisiere, warum du liebend gerne die Dinge in die Hand nimmst, anstatt vorübergehend abzuwarten
5. Bejahe die Situation, die du gerade selbst nicht ändern kannst; male hier ein großes JA auf ein größeres Blatt Papier
6. Vertraue der Aussage des Vaters: „**Ich bin der Allmächtige**“
7. Lies die Bibelstellen **Offb 1,8** und **Mt 29,26; Mt 10,27; LK 18,27**

Schilf (-Rohr) deutet häufig auf Anpassungsfähigkeit an die Lebensumstände hin, die aber nicht aus Schwäche und Unsicherheit, sondern aus Klugheit, Überlegung und Berechnung resultiert,- man gibt sich dabei nicht auf, sondern beugt sich den Verhältnissen vorübergehend, bis man sie verändern kann. [traumdeuter.ch]

Station: MIDBAR	hebr. Bedeutung: aus dem Wort / ohne das Wort
	(meine Deutung)

1. Spüre in dir nach, in welchen Bereichen du von dem Wort des Vaters im Himmel lebst
2. Spüre in dir nach, in welchen Bereichen du deine eigenen Wege und Quellen bevorzugst
3. Halte dies schriftlich fest
4. Konkretisiere, woran es liegt, eigene Wege einzuschlagen und nicht von seinem Wort zu leben
5. Nimm deine Konkordanz zur Hand und setz dich mit den Bibelstellen zu WORT/WORTE auseinander. Um dir den Einstieg in DAS WORT zu erleichtern, gibt es einen Artikel darüber als PDF zum Downloaden
6. Verankere die Bibelstelle **5 Mo 30,14** als Ermutigung in deinem Herzen

Station: MARA	hebr. Bedeutung: Bitterkeit
----------------------	------------------------------------

1. Spüre in dir nach, in welchen Bereichen du verbittert bist und in welcher Stärke
2. Halte dies schriftlich fest
3. Konkretisiere dies, indem du dir genau anschaust, warum du verbittert bist
4. Frage dich selbst, ob es nach wie vor noch Sinn macht, deine Verbitterung am Leben zu erhalten
5. Frage dich selbst, warum und was du nicht loslassen willst
6. Wende dich an unseren Vater im Himmel, denn er sagt persönlich zu dir: **ich bin der HERR, dein Arzt. (2 Mo 15,26).**
7. Laß dir von ihm das „Süßholz“ (2 Mo 15,25) geben, der dein bitteres Lebenswasser wieder in eine trinkbare Quelle verwandelt, aus dem du trinkst, denn er wünscht, daß:
Eph 4,31 Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit.

Mehr zu Verbitterung siehe: <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/verbitterung.html>

Station: ELIM	hebr. Bedeutung: Vorhalle, Vorhof
----------------------	--

1. Spüre in dir nach, woran es liegen könnte, daß es dir so schwerfällt, die Seele baumeln zu lassen
2. Spüre in dir nach, woran es liegen könnte, nicht aus der Fülle und dem Überfluß zu leben, die uns der Vater im Himmel bereit hält
3. Halte dies schriftlich fest
4. Konkretisiere dies, indem du dir genau anschaust, was dich hindert, zu relaxen, sozusagen herumzulümmeln, es dir immer wieder gemütlich zu machen
5. Frage dich selbst, ob du überhaupt willst, Zeiten zu haben, indem du nichts tust, keinerlei Tätigkeit nachgehst
6. Frage dich selbst, ob du diese Bibelstelle leben willst: **Hebr 4,10 Denn wer zu Gottes Ruhe gekommen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen.**

Station: DAFKA	hebr. Bedeutung: zu schnell antreiben
-----------------------	--

1. Spüre in dir nach, wer / was dich immer antreibt und deine Lebensenergie absaugen
2. Halte dies schriftlich fest
3. Konkretisiere dies, indem du herausfindest, warum du dich so antreiben läßt und zu was du getrieben wirst
4. Tausche die bisherigen Antreiber aus gegen den Antreiber des Vaters im Himmel, der maßvoll mit deinen Lebenskräften umgeht, siehe: **Röm 8,14 Denn welche der Geist Gottes treibt, die sind Gottes Kinder.**

Station: ALUSCH	hebr. Bedeutung: kneten
------------------------	--------------------------------

1. Spüre in dir nach, mit welcher Herzenshaltung du anderen Personen hilfst
2. Halte dies schriftlich fest
3. Konkretisiere dies, indem du nachforschst in deinem Herzen, wie diese Herzenshaltungen entstanden sind
4. Bewege in deinem Herzen, ob du künftig dem Vater im Himmel überlassen willst, in welcher Weise er dich einsetzen möchte; und somit dir nicht mehr Aufgaben anhäufst, die evtl. sogar nicht deinen Gaben entsprechen. Lies dazu: **Weisheit 15,7** und **Römer 9,21**
5. **Laß dir vom Vater im Himmel die Aufgaben zuweisen, wie er es für richtig hält und suche nicht mehr selbst danach**

Station: MASSA	hebr. Bedeutung: Verzweiflung
-----------------------	--------------------------------------

1. Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne / male deine Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
2. Nimm etwas Abstand und schau dir dein Bild dann an.
3. Frage dich selbst: Ist die aktuelle Situation wirklich hoffnungslos? Bin ich wirklich so verzweifelt? Was habe ich früher gemacht, in denen ich keinen Ausweg gesehen habe?
4. Versuche dich an die Situationen zu erinnern, in denen es dir ähnlich ergangen ist, und du trotzdem da herausgekommen bist und das Leben weitergegangen
5. Nimm dies als Ermutigung für deine aktuelle Verzweiflungssituation mit
6. Auch wenn es schwerfällt, weil du die Dinge gerne selbst lösen willst und das möglichst schnell, nimm **Jak 1,19 Ihr sollt wissen, meine lieben Brüder: Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.**
20 Denn des Menschen Zorn tut nicht, was vor Gott recht ist.
22 Seid aber Täter des Worts und nicht Hörer allein; sonst betrügt ihr euch selbst.
als Mahnung

Station: MERIBA	hebr. Bedeutung: Streit
------------------------	--------------------------------

1. Spüre in dir nach, ob und wie sehr streitsüchtig du bist
2. Spüre in dir nach, aus welchen Gründen du streitsüchtig bist – dazu siehe diesen Link:
<https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/streitsucht.html>
3. Finde deinen persönlichen Weg, aus der Streitsucht auszusteigen und suche den Frieden
4. **Röm 12,18 Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.**
5. **Daher:** Verlasse die innere Kampfarena, um Energie nicht unnötig zu verschwenden

Heilungsweg (4 Mo 33)

Station: REFIDIM	hebr. Bedeutung: sich ausbreiten, sein Lager ausbreiten
-------------------------	--

1. Spüre in dir nach, welche Lebensbereiche jetzt erweitert werden sollen
2. Spüre in dir nach, ob du dich danach sehnst, daß sich die Früchte des Geistes in dir ausbreiten
3. Bete das Gebet des Jabez: **1 Chr 4,10** Und Jabez rief den Gott Israels an und sprach: Ach dass du mich segnest und mein Gebiet mehrtest und deine Hand mit mir wäre und schafftest, dass mich kein Übel bekümmere! Und Gott ließ kommen, worum er bat.
4. bete das Gebet mit eigenen Worten und benenne die Bereiche, die erweitert werden sollen

Station: BERG / Gebirge (Sinai)	hebr. Bedeutung: --
--	----------------------------

1. Spüre in dir nach, was dir gerade so Schwierigkeiten bereitet
2. Spüre in dir nach, ob du ein Überwinder sein möchtest
3. Lies alle Bibelstellen, die mit Überwinden zu tun haben und was du alles benötigst, um zu überwinden
4. Bilde eine Bergsteiger-Seilschaft mit dem Vater im Himmel

Station: TABERA	hebr. Bedeutung: brennen, verbrennen, in Brand setzen
------------------------	--

1. Spüre in dir nach mit Hilfe des Vaters im Himmel, welche Bereiche deines Lebens weiterhin existieren können und von welchen du dich verabschieden mußt
2. Spüre in dir nach, in welchen Bereichen das Feuer der Liebe des Vaters im Himmel bereits brennt bzw. in welchen noch dieses Feuer angezündet werden muß
3. Spüre nach, wofür dein Herz bereits brennt und ob dieses Feuer vom Vater im Himmel kommt
4. Für das Verabschieden suche nach einem für dich passenden Abschiedsritual . Akzeptiere auch den Schmerz, der zum Abschied dazugehört
5. Für das Feuer der Liebe des Vaters, das in dir brennt, zünde symbolisch eine Kerze an

Station: KIBROT-HATTAAWA	hebr. Bedeutung: Gräber des Verlangens
---------------------------------	---

1. Spüre nach, ob es sich tatsächlich um ein Verlangen von dir handelt und wie stark dieses Verlangen ist
2. Spüre nach, ob für das, wonach du gerade verlangst, es auch andere Lösungen gibt, um es dennoch zu bekommen
3. Bist du bereit, deine persönlichen Lösungswege/-ansätze symbolisch zu begraben und vom Vater im Himmel dir Alternativen zeigen zu lassen?
4. Bastle hierfür etwas, was einem symbolischen Begräbnis gleichkommt: beispielsweise eine Schachtel, in die du Zettel mit deinen persönlichen Lösungsansätzen deponierst

Station: HAZEROT	hebr. Bedeutung: befestigtes Lager, Siedlung
-------------------------	---

1. Spüre nach, welche Bereiche deines Lebens gefestigt sind
2. Spüre nach, welche Bereiche in deinem Herzen noch gefestigt werden müssen
3. Schließe die Tore und Löcher in der Mauer deines Herzens, um negativen Einflüssen den Zugang zu verwehren
4. Laß den Vater dein Haus, deine Stadt bauen und bewachen

Psalm 127,1.2: Wenn der HERR nicht das **Haus baut**, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Wenn der HERR nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst.

Station: RITMA	hebr. Bedeutung: Schatten
-----------------------	----------------------------------

1. Spüre deine verborgenen Wesen-/Seelenanteile auf und mache sie für dich sichtbar, beispielsweise in Form von Plüschtieren.
2. Integriere diese Anteile in dein Leben, indem du anfängst, mit ihnen zu kommunizieren und sie kennenzulernen

Station: RIMMON-PEREZ	hebr. Bedeutung: Granatapfel-Riß
------------------------------	---

1. Spüre in dir nach, in welchen Lebensbereichen es noch an „Fruchtbarkeit“ mangelt und du dich daher nach einem richtigem Durchbruch sehnst
2. Spüre in dir nach, woran es liegt, daß es in manchen Lebensbereichen nicht vorwärts geht, quasi Mangel herrscht
3. Bitte Jesus und den Vater im Himmel, daß sie dir als dein Durchbrecher vorausgehen
4. **Micha 2,13** Er wird als ein **Durchbrecher** vor ihnen heraufziehen; sie werden durchbrechen und durchs Tor hinausziehen, und ihr König wird vor ihnen hergehen und der HERR an ihrer Spitze.

Station: LIBNA	hebr. Bedeutung: strahlendes Weiß, der Mond
-----------------------	--

1. Zieh dir festliche Kleider an
2. Feier ein kleines Fest mit Jesus, deinem Bräutigam
3. Lies und verinnerliche dir die Bibelstellen: **Hld. 4 / Jes 49,18 / Jes 61,10 / Jes 62,5 / Offb 19,7**
4. Stell dir als Ergänzung für dich alle Bibelstellen zum Thema „geheiligt Leben, Leben im Geist“ zusammen, die für dich persönlich wichtig sind

Station: RISSA

hebr. Bedeutung: besprengen, benetzen

1. Spüre in dir nach, wie es um deinen Herzengarten steht. D. h. in welchen Bereichen herrscht noch Dürre, wo blüht es bereits?
2. Lies **Jes 58,11:** Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken. Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt
3. Lies **Jes 44,3:** Denn **ich will Wasser gießen auf das Durstige und Ströme auf das Dürre: ich will meinen Geist auf deine Kinder gießen und meinen Segen auf deine Nachkommen,**
4. Laß den Vater im Himmel dein Gärtner sein und dein Herz bewässern

Station: KEHELATA

hebr. Bedeutung: Leiter, Sprecher der Gemeinde, Versammlung

1. Spüre in dir nach, wie du deine inneren Seelenanteile (innere Familie) zu einer inneren Gemeinschaft zusammenbringen kannst, um ein inneres Team zu bilden
2. Spüre in dir nach, ob du unter ihnen einer geeignet ist, der Sprecher der inneren Familie zu sein
3. Spüre in dir nach, welche „Pappenheimer“ dich immer geführt und somit in die Irre geführt haben
4. Übernimm du die Verantwortung für dein Leben und vor allem die Regie, damit die inneren Anteile nicht mehr auf deiner Nase herumtanzen
5. Übergib den Platz, der für das Oberhaupt vorgesehen ist, dem Vater im Himmel > er ist das Oberhaupt

Station: (Berg) SCHEFER

hebr. Bedeutung: schön, schöne Worte, gefallen

1. Spüre in dir nach, in welchen Lebensbereichen noch diverse Eitelkeiten bei dir (die übertriebene Sorge um die eigene körperliche [Schönheit](#) oder die geistige [Vollkommenheit](#), den eigenen [Körper](#), das Aussehen und die Attraktivität oder die Wohlgeformtheit des eigenen Charakters./wikipedia) das Sagen haben und dich von der Beziehungspflege mit dem Vater im Himmel fernhalten wollen
2. Setze dich mit dem Thema „eitel, Eitelkeit“ auseinander
3. Lies dazu in der Bibel im Buch Prediger.
4. Frage den Vater im Himmel nach dem, was ihm am besten gefällt
5. Nimm dir die Bibel und mache eine Stilberatung beim Vater im Himmel. Mehr darüber im Artikel „Typveränderung“ als PDF-Datei hier zum downloaden

Station: CHARADA

hebr. Bedeutung: Schrecken, Furcht, Mühe

1. Spüre in dir nach, was dir gerade sehr viel Mühe bereitet, was dein Leben schwerfällig macht
2. Spüre in dir nach, in welchen Lebensbereichen bereits eine Leichtigkeit herrscht, in denen du mühelos voranschreitest
3. Laß hin und wieder die Dinge laufen, greife nicht ein, lass die Dinge auf dich zukommen, wenn du Zeiten hast, in denen es nicht vorwärts zu gehen scheint
4. **Prediger 3:** Alles hat seine Zeit, seine Stunde

Station: MAKHELOT

hebr. Bedeutung: Versammlungen, Gemeinde, Chor

1. Spüre in dir nach, was dich daran hindert, zu singen und fröhlich zu sein
2. Singe immer wieder, damit deine Seele sich erhebt aus der niedergedrückten Stimmung
3. Laß dich nicht entmutigen, wenn dein Gesang erst einmal schräg klingt. Viel wichtiger kommt es darauf an, daß dein Singen aus deinem Herzen und von Herzen kommt
4. Dein Motto soll sein: **Ps 104,33** Ich will dem HERRN **singen** mein Leben lang und meinen Gott loben, solange ich bin.

Station: TACHAT

hebr. Bedeutung: unter, unterhalb, unten, an seiner Stelle / unter seinen Füßen

1. Spüre in dir nach, was dich daran hindert, dich unter die Hand des Vaters unterzuordnen
2. Spüre in dir nach, welche Bereiche deines Lebens du bereits untergeordnet hast und welche noch unterzuordnen sind.
3. Ordne dein gesamtes Leben unter den Vater im Himmel; d. h.:
4. **Hebr 12,9** Wenn unsre leiblichen Väter uns gezüchtigt haben und wir sie doch geachtet haben, sollten wir uns dann nicht viel mehr **unterordnen** dem geistlichen Vater, damit wir leben?
5. **Sir 18,22 Demütige dich vor Gott**, noch bevor du krank wirst, und kehre um, sobald du gesündigt hast. Lass dich nicht aufhalten, dein Gelübde bald zu erfüllen, und warte nicht bis an den Tod, um es einzulösen.
6. **Jak 4,7** So seid nun Gott untertan. Widersteht dem Teufel, so flieht er von euch.

Station: TARACH

hebr. Bedeutung: -----

1. Spüre in dir nach, wie es mit deinem Glauben in deinen Lebensbereichen und aktuellen Lebenssituationen steht.
2. Mache mit dem Vater im Himmel einen Vertrag, daß er unser AMEN ist, unser 100%iges Vertrauen.

Station: MITKA

hebr. Bedeutung: süß, süß sein, Süßigkeit

1. Spüre in dir nach, welche Lebensbereiche bereits süß, d. h. eine gute Lebensqualität haben
2. Spüre in dir nach, wo noch immer wieder das Leben etwa bitter schmeckt. (MARA und MITKA liegen sehr nah beieinander)
3. Öffne dein Herz der Weisheit des Vaters im Himmel
4. Nimm selbst das Holz, das Mose in das bittere Wasser geworfen hat, als er mit dem Volk in Mara gelagert hat.

Station: CHASCHMONA

hebr. Bedeutung: Geschenke aus glänzendem Erz

1. Spüre in dir nach, in welchen Bereichen deines Lebens du gerade dabei bist, in die Irre zu laufen, in einer Sackgasse zu landen
2. Bringe nach und nach alle deine Verfehlungen zum Vater im Himmel, bis du vollständig umgekehrt bist
3. Erneue nach und nach deine Denkweise

Station: MOSEROT

hebr. Bedeutung: Warnungen

1. Spüre in dir nach, wie du mit Warnungen umgehst
2. Spüre in dir nach, was dich davon abhält, Warnungen ernst zu nehmen und stattdessen diese lieber in den Wind zu schlagen
3. Laß dir vom Vater im Himmel all jene Bibelstellen zeigen, die dich vor jemanden oder vor etwas warnen
4. Das laß dir zur Mahnung sein: **Spr 29,1** Wer gegen alle Warnung halsstarrig ist, der wird plötzlich verderben ohne alle Hilfe.
5. Nimm die Warnungen ernst. Höre auf die Warnsignale, die deine Seele sendet

Station: BENE-JAAKAN

hebr. Bedeutung: Söhne Jaakans

1. Spüre in dir nach, welchen Halsschmuck du dir bislang umgelegt hast.
2. Spüre in dir nach bzw. forsche in der Bibel nach, welchen Halsschmuck dir der Vater im Himmel empfiehlt bzw. geben will
3. **1 Petr 3,3** Euer Schmuck soll nicht äußerlich sein wie Haarflechten, goldene Ketten oder prächtige Kleider,
1 Petr 3,4 sondern der verborgene Mensch des Herzens im unvergänglichen Schmuck des sanften und stillen Geistes: das ist köstlich vor Gott

Station: CHOR-HAGGIDGAD

hebr. Bedeutung: Loch, Höhle

1. Spüre in dir nach, in welchem Loch du gerade steckst
2. Spüre in dir nach, warum du gerade in ein Loch gefallen bist
3. Spüre in dir nach, unter der Bedeutung „Höhle“, den Grund für deinen Rückzug
4. Spüre in dir nach, ob es gerade Zeit ist, sich für eine Weile in einen geschützten Raum zurückzuziehen.

Station: JATBATA

hebr. Bedeutung: gut sein, fröhlich sein/Ende, Untergang

1. Spüre in dir nach, ob es zur Zeit Lebensbereiche gibt, die dir keine Freude mehr bereiten
2. Spüre in dir nach, woran das liegen kann, daß dir dir Freude im / am Lebe momentan abhanden gekommen
3. Entferne dann sanft die Wurzeln, die Ursachen, die viel Leid verursacht haben
4. Verwurzele dich in Jesus
5. Pflege diese Wurzel , in der du fest verwurzelt bist und die Fröhlichkeit / Freude bleibt dauerhaft in dir
6. **Neh 8,10 die Freude am HERRN ist eure Stärke**

Station: ABRONA

hebr. Bedeutung: Furt, Übergang

1. Spüre in dir nach, vor welchen nächsten neuen Lebensabschnitten / Lebensthemen / Lebensprojekten du stehst
2. Sei mutig und laß den Lebensabschnitt los, der nun zu Ende geht / gegangen ist und nimm den neuen an, der auf der anderen Seite des Ufers beginnt
3. Wenn auch in anderem Zusammenhang, nimm dies als Ermutigung mit: **1 Kor 16,13 Wachtet, steht im Glauben, seid mutig und seid stark!**

Station: EZJON-GEBER

hebr. Bedeutung: stark, gewaltig

1. Spür in dir nach, wann und in welchen Bereichen / Situationen deines Lebens du die Allmacht unseres Vaters im Himmel erlebt hast
2. Spür in dir nach, in welchen Lebensbereichen / Situationen der Vater noch nicht seine Allmacht einsetzen konnte
3. Schreibe alles auf, was du für dich unmöglich hältst, übergebe ihm dann deine Liste und laß dich überraschen
4. **Mk 10,27** Jesus aber sah sie an und sprach: Bei den Menschen ist's unmöglich, aber nicht bei Gott; denn alle Dinge sind möglich bei Gott.

Station: KADESCH

hebr. Bedeutung: heilig, das Heilige, Heiligtum

1. Spüre in dir nach, ob du bereits ein Tempel des Heiligen Geistes ist bzw. in wie weit der Vater im Himmel schon bei eingezogen ist
2. Spüre in dir nach, ob der Vater schon der Hausherr geworden ist
3. Übergib ihm den Schlüssel deines Hauses, wenn du dir sicher bist, daß du mit ihm eine Vater-Kind-Beziehung eingehen und logischerweise mit ihm zusammenleben willst
4. **1 Kor 6,19** Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?

Station: ZALMONA

hebr. Bedeutung: Bild, Abbild, Statue

1. Spüre in dir nach, welche Bilder du dir vom Vater im Himmel und ebenso von dir selbst gemacht hast
2. Wirf die Bilder, die du dir vom Vater im Himmel und von dir gemacht hast, aus deinem Herzen
3. Denke darüber nach, was unser Vater im Himmel mit seiner Aussage „*ein Bild, das uns gleich sei*“ (**1 Mose 1,26**) für dich zu bedeuten hat
4. Forste in der Bibel nach, was die Bibel zu den Themen „Vater“ und „Kind/Kinder“ sagt

Station: PUNON

hebr. Bedeutung: Ecke

1. Schau dir die Redensarten zu „Ecke“ ganz genau an
2. Prüfe dein eigenes Verhalten, ob es sich tatsächlich so verhält – einmal als Täter, der andere dahinein stellt und zum anderen als Opfer, wie es dir damit ergeht, selbst in der Ecke zu stehen.

Station: OBOT	hebr. Bedeutung: Weinschlauch / Geist, Totengeist, Geisterbeschwörer
----------------------	---

1. Spüre in dir nach, welche Geister bzw. Gedanken bzw. diverse Festlegungen usw. noch in dir umhergeistern, die dir so manchen Streich spielen und dir so das Leben schwer machen
2. Spüre in dir nach, ob du in einen neuen Weinschlauch = einen neuen Menschen umgewandelt werden möchtest, in dem der Geist des Vaters im Himmel problemlos wohnen kann
3. Deshalb lies: **Epheser 4,23** Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn
Epheser 4,24 und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.
Denn **Mk 2,22:** Und niemand füllt neuen Wein in alte Schläuche; sonst zerreißt der Wein die Schläuche und der Wein ist verloren und die Schläuche auch; sondern man soll neuen Wein in neue Schläuche füllen
4. Jedoch: **3 Mose 19,31** Ihr sollt euch nicht wenden zu den Geisterbeschwörern und Zeichendeutern und sollt sie nicht befragen, dass ihr nicht an ihnen unrein werdet; ich bin der HERR, euer Gott.

Station: IJE-ABARIM	hebr. Bedeutung: Steinhäufen, Ruine (Ije)
----------------------------	--

1. Spüre in dir nach, welche Lebensbereiche momentan zu Steinhäufen, Ruinen geworden sind
2. Spüre in dir nach, ob mit der Unterstützung vom Vater im Himmel sich ein Wiederaufbau lohnt oder ein Totalabriss notwendig wird
3. Spüre in dir nach, bei welchen Lebensbereichen ein Neu-Bau / Neu-Auf-Bau sinnvoller ist
4. **Offb 21,5** Und der auf dem Thron saß, sprach: **Siehe, ich mache alles neu!** Und er spricht: Schreibe, denn diese Worte sind wahrhaftig und gewiss!

Station: DIBON-GAD	hebr. Bedeutung: Gad: Glück
---------------------------	------------------------------------

1. Spüre in dir nach, was Glück für dich bedeutet
2. Spüre in dir nach, was dich glücklich macht
3. Setze das, was dich glücklich macht, aktiv um. Laß das Glück zu dir kommen

Station: ALMON-DIBLATAJIM	hebr. Bedeutung: Almon: verborgene Schuld / Diblatajim: Feigenkuchen
----------------------------------	---

1. Spüre in dir nach, ob noch eine Schuld, eine Sünde existiert, die du bislang gekonnt verborgen hast
2. Bekenne deine Schuld, deine Sünde
3. Vergib dir auch selbst
4. Vergib den Menschen, die an dir schuldig geworden sind, sich an dir versündigt haben
5. Lies **Offb3,19**: Welche ich lieb habe, die weise ich zurecht und züchtige ich. So sei nun eifrig und tue Buße!
6. Wo bist du feige anstatt dich zu bekennen?
7. Was verdeckst / verbirgst du mit einem Feigenblatt?

Station: BET-HAJESCHIMOT	hebr. Bedeutung: Es gibt das Haus des Todes
---------------------------------	--

1. Spüre in dir nach, welche Themen, Lebensbereiche, Projekte der Vergangenheit angehören
2. Spüre in dir nach, was in dir noch absterben muß, um Stück für Stück in das neue Leben, das bereits in dir existiert, hineinzuwachsen
3. **Eph 4,22** Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet.

Station: ABEL-SCHITTIM	hebr. Bedeutung: Abel: Bejahen / Schittim: Akazien
-------------------------------	---

1. Spüre in dir nach, was du jetzt in dir / an dir bejahen, vor allem lieben sollst
2. Spüre in dir nach, ob ein JA des Vaters im Himmel existiert.
3. Spüre in dir nach, woran es liegt, wenn du das JA des Vaters zu dir nicht spüren, nicht annehmen kannst usw.
4. Deshalb **1 Joh 4,19**: Lasst uns lieben, denn **er hat uns zuerst geliebt.**