

*K. legt hellbraune und blaue Standplatte*

Ich kann nicht widerstehen - ich halte dich

Wir Menschen sind immer wieder versucht, auf diesem Boden zu stehen. Ja, so sind wir!

Aber wir können uns entscheiden, den alten Platz zu verlassen, indem wir bitten:

## 7. Bitte

### **Erlöse uns von dem Bösen**

*K. zur blauen Blüte gehen*

Abba-Vater erlöse mich von diesen negativen Gedanken, von diesen alten Mustern.

*K. kann dabei im Kreis herumgehen, von einer braunen Standplatte zu anderen*

Dass ich Stand nehmen kann auf deinen JA zu mir.

Unsere Erfahrung ist: das schaffe ich nicht, davon komme ich nie los.

Und es ist eine große Versuchung im „nie“ hängenzubleiben!

*K. legt braune und blaue Standplatte*

Der Vater im Himmel sagt mir zu: Ich befreie dich.

Da sind zwei widersprüchliche Aussagen in mir: die destruktiven Stimmen in mir und die bejahende Zusage an mich!

Und ich kann mich entscheiden, auf welchen Boden ich mich stelle, welchen Grund ich meinem Leben geben möchte.

Es ist eine Entscheidung zwischen zwei Machtbereichen, zwei Kraftfeldern (Segen und Fluch)

## Demonstrativer Impuls

*K. stellt sich jeweils mit einem Fuß auf zwei entsprechende Standplatten (Spannung)*

Je weiter sich diese voneinander entfernen, umso mehr komme ich in Spannung.

Die Zusagen Gottes „rutschen uns weg“ K. demonstriert

Je weiter entfernt, desto größer die Spannung.

## Zweierausgangsgespräch

Kennt ihr das?

Vielleicht mögt ihr euch zu zweit darüber austauschen, wo ihr in dieser Spannung seid.

Vielleicht kommt deshalb im UnserVater die Erlösungsbitte gleich nach der Versuchungsbitte, weil das so eng zusammengehört: die Versuchung im alten Muster zu bleiben und die Erlösung davon.

K. schiebt die beiden Standplatten, sodass sie sich überlappen und stellt sich mit beiden Füßen darauf

Das wäre die Lösung, aber ein langer Weg bis dahin.

Sich ganz auf Gottes Zusagen stellen, ist ein „Entwicklungsweg“

Ein kleiner Schritt - und manchmal brauchen wir Jahre dafür.

*K. demonstriert*

So lange wechseln wir hinüber und herüber - oft Tage, Wochen, Jahre.

Dabei sehnen wir uns danach, nicht mehr in dieser Spannung zu sein.

Im Gebet kann ich den neuen Stand einnehmen

Nicht mehr: davon komme ich nie los, sondern: ich befreie dich

*K. stellt sich auf blaue Standplatte zu 7. Bitte und sagt*

Es ist, als ob Gott durch die Bitten des UnserVaters sagen wollte:

Ich helfe dir, deinen Grundboden der Angst, der destruktiven Gefühle und Einstellungen zu verlassen

Ich erlöse dich aus deinen alten Mustern, die dir einreden:

*K. geht den hellbraunen Standplatten entlang und wiederholt*

- Wer bin ich schon?
- Ich habe nichts
- Ich bin nicht gefragt
- Ich muss für mich selbst sorgen
- Das kann ich mir nie verzeihen
- Ich kann nicht widerstehen
- Davon komme ich nie los

Ich erlöse dich von dem Bösen

Du bist mein geliebtes Kind! Nimm auf diesem Boden Stand ein.

*K. wiederholt aus dem Bodenbild*

- Ich bin bei dir
- Ich beschenke dich
- Ich frage nach dir
- Ich versorge dich
- Ich vergebe dir
- Ich halte dich
- Ich befreie dich

All das ist umschlossen vom Lob

*K. legt das gelbe Doxologieband und spricht dabei den Lobpreis.*

**Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen**

Visueller Impuls

Lied oder Gebet

UnserVater

Gemeinsam (singen oder) sprechen

Abschließendes Gebet

Von Sophia und Sylvia umformuliertes Gebet

Erinnerungsimpuls

Kleine Röllchen mit dem Gebet