

# CURSUS ONTDEK DE RUIMTE

*Verken Gods ruimte voor groei, vrijheid en richting.*



*Deze werkbladen horen bij Deel 2  
Ademruimte en innerlijke ruimte*

Stichting RainbowDrops  
– Kleurrijke Druppels van Zegeningen –  
[www.rainbowdrops.nl](http://www.rainbowdrops.nl)



# Blok 1: Wanneer je je ademruimte kwijtraakt

*Over innerlijk vol raken, draagkracht en Gods eerste beweging*

## Kernzinnen

- Elia → Zelfs na grote geloofsmomenten kan een mens innerlijk leeg raken.
- Hanna → Diep verdriet kan een ziel zo vullen dat zelfs eten niet meer lukt.
- Mozes → Lang volhouden kan een mens voorbij zijn eigen draagkracht brengen.

## Bijbelteksten

- 1 Koningen 19:4 - 8
- 1 Samuël 1:7
- 1 Samuël 1:15
- Numeri 11:14 - 15
- Psalm 34:18 - 19



***“Dat moment onder de struik is niet het dieptepunt van geloof, maar het dieptepunt van draagkracht.”***



# Reflectievragen & Opdrachten

*Welke gebeurtenis, verantwoordelijkheid of relatie vult op dit moment de meeste ruimte in jou?*

---

---

*Wat herken je in de verhalen van Elia, Hanna of Mozes?*

---

---

*Waaraan merk jij het als eerste wanneer je ademruimte begint te verdwijnen?  
(lichaamssignalen, emoties, gedachten)*

---

---

- ☒ Kies één ding waarvan je merkt dat het veel ruimte inneemt in jou.

Schrijf het op, en Bid een heel eenvoudig gebed:  
'HEER, dit draag ik, ik breng het bij U.'



## Blok 2: God die ruimte schept in vermoeide harten

*Hoe God werkt wanneer mensen geen ruimte meer hebben.*

### Kernzinnen

- Elia → God ontmoet Elia niet in kracht, maar in stilte die ruimte maakt.
- Hanna → God maakt ruimte door Hanna te laten leven vanuit vertrouwen, nog vóór verandering zichtbaar is.
- Mozes → God maakt ruimte door draagkracht te delen.



### Bijbelteksten

- 1 Koningen 19:9 - 14
- 1 Samuël 1:15 - 18
- Numeri 11:16 - 17

***“God schept eerst ruimte  
en spreekt daarna richting.”***



# Reflectievragen & Opdrachten

*Welk moment in het verhaal van Elia raakte je het meest: de grot, het naar buiten komen, of de stilte?*

---

---

*Wat roept het bij je op dat God niet begint met oplossingen, maar met ruimte?*

---

---

*Welke woorden zouden er bij jou omhoogkomen als je je hart echt voor God zou uitstorten?*

---

---

- ✓ In dit blok zagen we dat ademruimte vaak ontstaat wanneer woorden weer mogen stromen. Elia sprak. Hanna stortte haar hart uit. Mozes zei: dit is te zwaar voor mij. Misschien is dat ook wat jij nu nodig hebt. Ruimte om te zeggen wat er in je leeft. Je hoeft je woorden niet te ordenen. Je hoeft niets netjes te formuleren.

Wees je ervan bewust dat je bij God bent en weet dat alles wat er in je leeft er mag zijn. Neem daar even de tijd voor. Zeg het zoals het komt. Wat zwaar voelt. Wat verwacht. Wat pijn doet. Wat je moe maakt. Wat je boos maakt. Wat je bang maakt. Je hoeft niets op te lossen. Alleen je hart uit te storten.



## Blok 3: Ruimte om opnieuw te ademen

*Wanneer God ruimte schept, worden roeping en toewijding weer mogelijk.*

### Kernzinnen

- Elia → Ademruimte maakt gehoorzaamheid weer mogelijk.
- Hanna → Ademruimte maakt vrije overgave mogelijk.
- Mozes → Ademruimte herstelt roeping zonder dat de mens eraan onderdoor gaat.

### Bijbelteksten

- 1 Koningen 19:15 - 18
- 1 Samuël 1:18
- 1 Samuël 1:27 - 28



***“De ademruimte die God geeft,  
schept ruimte om te antwoorden.”***



## Reflectievragen

*Waar merk je dat je de afgelopen tijd vooral hebt gefunctioneerd op wilskracht, en niet op ontvangen kracht? Wat bleef je doen terwijl je eigenlijk leeg was?*

---

---

*Welke verantwoordelijkheid, taak of roeping heb je niet losgelaten, maar wel op een manier gedragen die je uitputte?*

---

---

*Wat zou er opnieuw mogelijk worden als je deze taak, relatie of roeping niet langer vanuit spanning, maar vanuit ademruimte zou leven?*

---

---

*Wat stel je al langer uit omdat je te moe was om er verantwoordelijkheid voor te nemen? Ademruimte is er niet om dat eindeloos te laten liggen.*

---

---



# Opdracht: van inzicht naar beweging

- ✓ *Kies één van de volgende drie opties*

## **Optie A – Richting herstellen**

- Benoem één taak of verantwoordelijkheid waarvan je weet: dit hoort bij mij.
- Vraag God niet of het weg mag, maar hoe het weer gedragen kan worden.
- Zet er één concrete stap in, hoe klein ook.

## **Optie B – Last herschikken**

- Breng één last onder woorden die je te lang alleen hebt gedragen.
- Deel die bewust met iemand: niet om het af te schuiven, maar om het samen te dragen.

## **Optie C – Keuze maken**

- Neem één beslissing die je steeds uitstelt “tot je je beter voelt”.
- Vraag jezelf af: Is er nu genoeg ademruimte om dit te doen, ook al is het spannend?