

Diese E-Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie auf unsere [Web-Version](#).



Donnerstag 24. September 2026

Entschnüre meine Seele

Hier anhören.

|

Du spürst es sofort.

Die Luft wird knapp.

Zu viele Termine in den Kalender gepresst.

Du denkst doch dran? Morgen um acht kommen die Nachbarn.

Zu viele Deadlines, die du nicht schaffst.

Zu viele Erwartungen, die du nicht erfüllen kannst, so sehr du dich auch anstrengst und hetzt.

Die Luft zum Atmen wird knapp.

Du bist eingeschnürt und es nimmt dir nicht nur die Luft, auch das Herz wird eng und die Seele klein.

Längst schon haben sich Humor und Großzügigkeit aus deinen Worten, Gesten und Blicken verabschiedet. Sie wohnen jetzt anderswo.



Und dann mitten in der Arbeit stehst du auf und gehst in Freie. Dort wo der Himmel sich zeigt.

Und du flüsterst nach oben mit tiefen Atemzügen:

Entschnüre meine Seele, Gott. (Psalm 6,5 in der Übersetzung von Buber/ Rosenzweig).

Wiederholst es einige Male. So lange, bis sich die Enge weitet und du wieder verbunden bist mit Himmel und Erde.

Und dann rufst du die Nachbarn an und bittest sie, erst nächste Woche zu kommen. Da hättest du viel mehr Luft zum Reden und Essen und Lachen.

Ein Impuls von Uwe Habenicht | Pfarrer und Autor | St. Gallen | uwe.habenicht@ref-sg.ch

[Datenschutz](#) | [Impressum](#)



Folgt uns gerne auf [Instagram](#)!

© Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg
Haus der Evangelischen Kirche
Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg

Redaktion: Gabriele Hartlieb und Dr. Detlef Lienau
Mail: schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de

[Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.](#)