



---

Dienstag, 9. September 2025

## Blick nach oben

Der heutige Impuls wird gelesen von Dieter Waldruff.

[Hier anhören.](#)

I

*Genug ist genug. Ich kann nicht mehr. Nicht noch mehr an Leistung und Mühe. Ich halte es nicht mehr aus, diese ständige Bedrängnis, ich kann nicht länger über meine Grenzen gehen. Mir fehlt zum Weiterwursteln die Kraft, zum Durchhalten der Atem.*

Du kennst diese Klage.

Kennst du auch die Lösung? Die ist gar nicht so schwer; zwischen Bedrängnis und Befreiung liegt nur eine Entscheidung: Die Entscheidung, wahrzunehmen, was gegeben ist: meine Lebenslust, meine Sehnsucht, mein Lebenswille, meine Hoffnung auf Schönheit. Die Entscheidung, nicht nur im eigenen Schatten zu gehen, den Blick auf den Boden gerichtet, sondern im Licht – mit aufrechtem Gang, den Rücken durchgestreckt, mit Augen, die sich zum Himmel auftun. Zu Gottes Himmel, der weit ist, hell, und unter dem es nach Lebendigkeit duftet. Entscheide Dich doch!

---



## II

Tu es: Geh raus. Stell dich hin.

Schau: nach vorne. Nach oben.

Richte dich auf. Geh los, in deinem Tempo.

Dein Rücken ist grade. Öffne dich zum Himmel.

Deine Schultern sind leicht, dein Nacken ist locker.

Geh weiter.

*Von: Thomas Weiß, Kirchenrat i.R.*

*Email: [13weiss@gmx.de](mailto:13weiss@gmx.de)*

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

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

© Evangelische Erwachsenenbildung und Stadtkirchenarbeit Freiburg

Schnewlinstr. 2, 79098 Freiburg

Redaktion: Gabriele Hartlieb und Dr. Detlef Lienau

Mail: [schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de](mailto:schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de)

Internet: [www.ekifrei.de/schoepfung](http://www.ekifrei.de/schoepfung)

