

Diese Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie hier auf unsere Web-Version.



---

Dienstag, 30. September 2025

## Aufstehen!

Der heutige Impuls wird gelesen von Dieter Waldruff.

[Hier anhören.](#)

I

jedesmal wenn ich morgens aufstehe  
ein kleiner akt des widerstandes

gegen die sorge der neue tag möge mich überfordern  
gegen körperliche schwächen die mir das aufstehen schwer machen  
gegen die gedankenlosigkeit die lebenszeit sinnlos verschleudert  
gegen die versuchung alles seinen gang gehen zu lassen  
gegen die annahme meiner widersacher sie hätten es heute leicht mit mir  
gegen die unlust heute schon wieder die welt retten zu müssen  
gegen das vergessen dass in jedem aufstehen ein stück auferstehung verborgen ist

---



## II

Nimm den kurzen Moment vor dem Aufstehen ganz bewusst wahr  
oder lege dich mitten am Tag an einem schönen Ort noch einmal hin  
dann stehe ganz bewusst auf  
voller Vertrauen in die göttliche Geistkraft des Widerstands  
gehe einen Schritt nach vorn  
in den Tag.

*Ein Impuls von Traugott Schächtele, Prälat i.R.*

*Email: [traugott.schaechtele@ekiba.de](mailto:traugott.schaechtele@ekiba.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)

