

Diese Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie hier, um den Newsletter im Browser zu öffnen.



Dienstag, 10.09.2024

Vom Wohlstand zum Wohl- Stand

[Diesen Impuls anhören.](#)

Aktion:

- Suche Dir für zehn Minuten einen Platz in der Nähe, wo Du gerade gerne stehst. Auf einem Teppich, auf einer Wiese oder in der Küche. Gerne barfuß.
- Das Gewicht unseres Körpers fällt bis zum Boden und weiter in die Erde. Die Knochen leiten das Gewicht weiter nach unten. Wir können alles Gewicht an die Knochen abgeben und dann an die Auflagefläche der Füße mit dem Boden.
- Gleichzeitig läuft die Aufrichtung durch unsere Knochen von der Erde nach oben bis zur Schädeldecke.
- Du kannst Dir Zeit nehmen, mithilfe der Schwerkraft einen wohligen Stand zu suchen.
- Der Stand ist nicht statisch, er ist immer in Bewegung. Ein Spiel mit dem Gleichgewicht und der Schwerkraft. Vielleicht verändert sich etwas. Vielleicht der Atem oder die Wahrnehmung.

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ (Psalm 31,9)

Mit unseren Fußsohlen können wir wie mit den Handflächen den Boden spüren. Sie nehmen Kontakt auf mit der Erde, auf der wir leben. Wie ist es, mit den Fußsohlen mit der gleichen Sensitivität wie die der Handflächen das Gewicht zu verlagern, den Boden zu fühlen, Schritte zu gehen.

Vielleicht verändert sich etwas. Vielleicht der Atem oder die Wahrnehmung.



„Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ (Psalm 31,9)

Wohl stehen im Leben, friedlich und lebendig. Das bedeutet für mich Wohlstand. Wohl-Stand.

Ein Impuls von Sibylle Wiesemann, Frieden und Umwelt Pfalz.
wiesemann@frieden-umwelt-pfalz.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
Internet: www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de