

Diese Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie hier für unsere Webversion.



Montag, 1. September 2025

Er.füllt

Der heutige Impuls wird gelesen von Gabriele Hartlieb.

[Hier anhören.](#)

|

Gott ist wie ein Arzt: Er hört nicht auf den Wunsch des Kranken, er hört nur auf die Forderungen der Gesundheit. (Augustinus von Hippo, 354 – 430)

Guter Gott, deine Welt ist so verlockend. So vielfältige Landschaften, spannende Menschen, interessantes Wissen, praktische Produkte, herrliche Genüsse ...

Jeder Tag macht mich aufs Neue hungrig auf das Neue. Ich will so viel wie möglich davon probieren, einatmen, kosten. Es ist faszinierend.

Aber manchmal ist das auch anstrengend. Ich bin oft atemlos, müde. Wann hört das auf? Warum fühle ich mich bei all dieser Fülle noch nicht erfüllt?

Guter Gott, hilf mir zu unterscheiden: zwischen dem, was ich möchte, und dem, was ich brauche.



II

- Such dir eine Wiese (Park, Garten, Kleingarten).
- Ziehe Schuhe und Strümpfe aus.
- Denk' nur die Worte „Einatmen, Ausatmen“ und mache bei jedem Atemzug einen Schritt. (Ich denke „Einatmen“ und mache den ersten Schritt. Ich denke „Ausatmen“ und mache den zweiten Schritt. Ich denke „Einatmen“ und mache den dritten Schritt usw.)
- Mach das fünf Minuten lang – oder solange es dir gefällt.

Ein Impuls von Constanze Latussek, Ökumenisches Netzwerk „Eine Erde“, Zertifizierte Systemische Beraterin (DGSG) und Supervisorin.

Email: latussek@ev-akademie-wittenberg.de

Text & Foto stammen aus dem Wandkalender Schöpfungszeit, der im Chrismonshop bestellbar ist: <https://www.chrismonshop.de/detail/index/sArticle/5116>.

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