



Donnerstag, 25. September 2025

Mit.Fühlen

Der heutige Impuls wird gelesen von Gabriele Hartlieb.

[Hier anhören.](#)

I

Mitgefühl ist Motor und Halt im Leben. Windkraft und tragender Boden. Mit seinen drei Geschwistern – Wohlwollen, Freude und Gleichmut – öffnet Mitgefühl uns für unser Leid und das von anderen: Im Vertrauen darauf, dass es Wege aus dem Leiden heraus gibt, auch wenn wir sie heute noch nicht kennen.

Das Feuer der Liebe und des Wohlwollens wärmt uns alle.

Die mitfühlende Erde trägt uns durch Glück und Leid.

Der luftige Wind der Freude und Mitfreude bewegt und erfrischt.

Und das Wasser des Gleichmuts und der Gelassenheit erinnert uns immer auch in stürmischen Zeiten daran, dass die Ruhe der Tiefe uns heilt und trägt, was auch geschieht.



II

Schau oder geh nach draußen. Sieh und spüre, was da ist: Wind, Wärme, Wasser, Erde.

Sitz, steh oder geh und spüre: Körpergefühle. Seelenbewegung.

Öffne dich dem Vertrauen.

Ein Impuls von Sylvia Wetzel, Lehrerin und Autorin. Seit 1968 befasst mit psychologischen und politischen Wegen zur Befreiung, seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition. Lebt im Schwarzwald.

Email: sylvia.wetzel@gmx.net

[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.ekifrei.de/schoepfung

