

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



---

Sonntag, 7. September 2025 am Morgen

## Teil der Erde

Der heutige Impuls wird gelesen von Gabriele Hartlieb.

[Hier anhören.](#)

|

„Ich bin auch Natur“ habe ich diese Woche einen Menschen sagen hören.  
Wie oft bin ich mir dessen bewusst? Ich bin Teil der atmenden Erde.

---



## II

Suche dir einen Platz an der frischen Luft, an dem du gut sein kannst. Du kannst sitzen, stehen oder liegen, wie es sich heute für dich gut anfühlt. Stelle dir vor, am obersten Ende deines Scheitels wäre eine münzgroße Öffnung. Atme durch diese Öffnung ein, lass den Atem durch deinen Körper strömen und atme zu deinen Füßen wieder aus. Lass die Luft durch deinen ganzen Körper strömen. Lasse deinen Atem über deine Füße in die Erde strömen. Wenn du möchtest, können diese Sätze dein Atmen begleiten:

***Einatmend danke ich der Erde und Gottes Schöpfung, dass sie mir die Luft zum Leben schenkt. Ausatmend gebe ich ihr meinen Atem zurück und verspreche, für sie zu sorgen.***

Versuche länger aus- als einzuatmen.

*Ein Impuls von Sonja Jiménez, Kompetenzstelle Bildung für Nachhaltiges Handeln  
Erzdiözese Freiburg.*

*Email: [Sonja.Jimenez@ordinariat-freiburg.de](mailto:Sonja.Jimenez@ordinariat-freiburg.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)

