



Sie sind wie Bäume,
am Wasser gepflanzt,
zum Wasserlauf strecken sie ihre Wurzeln hin.
Dass Hitze kommt,
fürchten sie nicht, sie behalten ihr Laub.
Auch in einem Dürrejahr sind sie ohne Sorge,
sie hören nicht auf, Frucht zu tragen.
Jeremia 17,8

Tief
verwurzelt

Tief verwurzelt

Finde heute einen Baum, dessen Wurzeln über der Erde zu sehen sind und lasse dich nieder auf oder zwischen den Wurzeln. Schmiege dich an den Baum, an die Wurzeln, werde still und genieße den Ort, den Moment, die Ruhe.

Vielleicht spürst du die Standfestigkeit des Baums, der tief in die Erde wurzelt? Vielleicht fühlst du Geborgenheit, wenn du im Schatten der Baumkrone sitzt – nah der Erde, den Baumstamm und die Wurzeln spürend? Vielleicht spürst du Segen, wachsendes Vertrauen in dir oder du betest es innerlich wie ein Mantra: Ich bin gesegnet, ich vertraue Gott, dem Leben.

*Deborah Burrer, Theologin und Tanztherapeutin
Gründerin von go(o)d moves freiburg*

Raum
zum Spüren



Raum zum Spüren

Gehe in die Natur - an einen Ort, der dir guttut. Setze dich oder lege dich auf den Boden. Spüre deinen Atem, spüre deinen Körper, spüre die Grünkraft.

Hier bin ich und habe Raum, dich zu spüren -
Erde, die mich trägt und nährt.
Ich sehe und rieche deine Grünkraft;
und ich höre auch dein Seufzen.
Zu viel gegeben
und zu wenig bekommen.
Lass uns ruhen, du.

Lass uns hineinsinken in die Schöpferkraft,
dass sie uns durchströme mit ihrer Lebendigkeit.
Lass uns vertrauen,
dass Erwachen möglich ist -
für dich und mich,
für alle Geschöpfe dieser Erde.

*Leonie Orit Büchele, Pfarrerin
Referat Spiritualität der Ev. Landeskirche Bayern*

Perspektiv- Wechsel

Gott, du erforscht mich
und kennst mich!
Ich danke dir dafür,
dass ich wunderbar gemacht bin.

Psalm 139



Es jauchzen alle Bäume in den Wäldern, das Meer wird singen und was
darinnen ist, wenn du, Ewige, endlich kommst, mich, Deine Erde
wiederaufzurichten!

Nach Psalm 96

Perspektiv- Wechsel

Pachamama - Schwester Mutter Erde - Gaia.

In vielen Kulturen wird die Erde als lebendiges Wesen angesehen, als Mutter, die Leben hervorbringt, nährt und schützt. In der hebräischen Bibel ist sie als von Gott Geschaffene und mit Co-Kreativität Begabte (Genesis 1,11) bleibend mit ihrem Schöpfer verbunden. Liegt es nicht nahe, dass auch sie sich im Gebet an ihn wendet?

Sprich die Verse der Vorderseite laut oder leise - betend - irgendwo in der Natur und probiere so, dich in die Schwester Mutter Erde einzufühlen.

Andrea Richter, Theologin