

# Natur und Weite

## Durch den Atem mit allem verbunden

Ich atme den Sauerstoff ein, der von den Blättern  
der Bäume und all dem anderen pflanzlichen Grün  
ausgeatmet wird. Ich nehme auf und werde belebt.

Ich atme Kohlendioxid aus, das von den Blättern,  
von allem pflanzlichen Grün eingeatmet wird.  
Ich lasse los, um wieder neu beschenkt zu werden.

Ich bin verbunden mit der gesamten Schöpfung.

Es gibt  
den innerlichen Atem der Seele,  
die in Gebet und Meditation Gott ebenso atmet,  
wie der Leib die Luft.  
Jener ist der Atem der Gesundheit,  
dieser ist der der Religion.  
Und wie der Mensch die Luft zum Atmen braucht  
für sein leibliches Leben,  
so braucht er auch den Atem in Gott,  
das Gebet und die Meditation der Religion,  
für sein seelisches Leben.

(Valentin Tomberg)



ERZDIOEZE MÜNCHEN  
UND FREISING



— Brücke zwischen Sport und Kirche —  
Sportverband der Erzdiözese  
München und Freising

Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,  
Fachbereich Tourismus und Sport

Bildnachweis: iStock.com/lakovKalinin

Papier: Recysatin, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert

Die Kompensation der CO<sub>2</sub>-Emissionen  
erfolgt über Klimaschutzprojekte des kirchlichen  
Kompensationsfonds Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



KLIMA  
KOLLEKTE  
Kirchlicher Kompensationsfonds

# MEDITATIVES LAUFEN



ERZDIOEZE MÜNCHEN  
UND FREISING



# Natur

Woran wir oft nicht denken: Jede\*r Einzelne von uns ist Natur! Wir sind aus dem gleichen Material. Wir sind Erde. Wir sind Natur. Wir sind Universum.

Unser gegenwärtiges Reden von der Natur ist vor allem geprägt von negativen Assoziationen: Umweltzerstörung, Klimakatastrophe oder Fleischskandal. Ändert das unseren Blick auf die Natur?

Auf Dauer schleicht sich eine Mentalität des „Dagegen“ ein und nicht mehr ein Wissen, wofür ich eigentlich bin: für das Wunder der Natur und des Menschen – und dass wir miteinander verbunden sind.

## Bevor Du startest:

Ich nehme mir vor, heute bewusst meine Umgebung um mich herum, die Wiesen, Bäume, Baumkronen, den Himmel, den Boden unter mir, die Menschen, die Geräusche, die Gerüche wahrzunehmen.

Ich bin verbunden mit der Natur, Teil einer lebendigen Welt, in der ich aufgehoben und geborgen bin.

Ich freue mich, mich bewegen zu können, nicht eingesperrt zu sein.

Kann ich dafür „Danke!“ sagen, vielleicht sogar einen Moment tiefsten Glücks empfinden?

*Da formte Gott, der HERR, den Menschen. Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.*

**(Bibel, Buch Genesis)**

# Weite

Wie im Traum laufe ich dahin.

Da wache ich auf.  
Der Weg vor mir, über Hügel,  
dahinter der weite Horizont.  
Ein Aufseufzen, ein tiefer Atemzug,  
Aufatmen.

Ein Hauch von Freiheit!

Unser Alltag? Zu oft sitze ich verspannt vor dem Computer. Mein Blick wird eng. Zu vieles, was ich noch zu erledigen habe! Es raubt mir fast den Atem. Ich sehne mich nach dem erfrischenden Wind von Freiheit und Weite.

## Bevor Du startest:

Gehe gedanklich Deinen Körper durch und nehme wahr, wo Du Dich verspannt fühlst: im Nacken-Schulter-Bereich, im Rücken, in der Hüfte, in den Knie- und Knöchelgelenken...

Vielleicht kannst Du diese Verspannungen mit sanften Dehnübungen lösen und dann entspannt loslaufen.

*In ihm (und durch ihn) leben wir,  
bewegen wir uns  
und sind wir.*

**(Bibel, Apostelgeschichte)**