

23.10.2022 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Lena Giel,

Pastoralreferentin in der Klinikseelsorge an den Kliniken in Darmstadt

Schon wieder Herbstferien – aber was tun?

Moderator/in: Die Herbstferien sind da – das freut die vielen Schülerinnen und Schüler in Hessen. Doch vielleicht fragen sich so manche unter ihnen - und natürlich auch die Eltern -, was sie denn jetzt mit dieser Woche anfangen. Lena Giel von der katholischen Kirche, hast du da ein paar gute Ideen für uns?

Ja, auf Instagram wurde mir gerade eine Bucket-List für den Herbst angezeigt – also eine Liste mit Aktionen, die man unbedingt machen sollte – und besonders gut im Herbst machen kann. Zum Beispiel einen Spaziergang im Nebel oder ein Lagerfeuer im Garten. Waffeln backen mit Freunden war auch dabei oder einen Drachen steigen lassen.

Das klingt echt nach schönen Ideen für die Herbstferien. Welcher Punkt auf der Liste gefällt dir selbst denn am besten, Lena?

Eine Idee fand ich besonders schön: Einfach mal Zettel und Stift nehmen und alles aufschreiben, für was ich gerade dankbar bin. Oft hab ich ja nur im Kopf, was mich gerade nervt oder wovor ich Angst habe. Aber auf diese Liste, da kommen jetzt mal nur positive Dinge drauf. Ich bin zum Beispiel gerade dankbar für die Bäume, die jetzt in allen Farben schimmern, oder für eine Verabredung mit meiner Schwester zum Kaffeetrinken. Und durch die Dankbarkeitsliste entstehen vielleicht nochmal ganz neue Ideen, was ich noch

alles in den Herbstferien machen könnte. Mit so vielen schönen Herbst-Erlebnissen bin ich dann echt gut gewappnet für die kommende kalte Jahreszeit.