

17.09.2026 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

„Grünkraft“ tanken im Herbst

Moderator/in: Vielleicht geht's euch auch so – jetzt will man noch jeden Sonnenstrahl draußen genießen. Nochmal richtig schöne Spaziergänge nach Feierabend machen, solange es noch hell ist. Viel draußen sein, bevor die Natur sich zurückzieht. Geht's dir auch so, Alex Becker von der katholischen Kirche?

Alex: Absolut. Genau die Erfahrung hat übrigens Hildegard von Bingen vor 900 Jahren schon gemacht. Sie hat im schönen Rheingau gelebt und den Begriff der „Grünkraft“ geprägt. Für sie war das Grün der Natur mehr als eine Farbe. Es war ein Zeichen dafür, dass Gott Leben schenkt und immer wieder neu wachsen lässt. Ich find das ein wunderschönes Bild und ich hab auch das Gefühl, jetzt draußen nochmal ganz viel Kraft sammeln zu können.

Grünkraft und die Lehre der Natur im Herbst

Moderator/in: Woher holst du deine Kraft denn dann im Herbst, wenn die Blätter braun sind und nur wenig grün bleibt?

Alex: Na ja, einmal glaube ich, dass ich nicht ständig voller Kraft sein muss. Da ist doch die Natur eine gute Lehrmeisterin. Es muss auch Zeiten geben, in denen ich mich ein bisschen zurückziehen und ein bisschen langsamer werden darf. Denn die „Grünkraft“ verschwindet ja nicht. Manches zieht sich in der kalten Jahreszeit eben nur zurück. Trotzdem wachsen Wurzeln und auch wenn die Pflanzen erst im neuen Jahr keimen, ist alle Kraft schon da in den Früchten und den Samen.

Beschenkt werden von Natur und Gott

Moderator/in: Also ist der Plan für den Herbst: rausgehen, Sonne tanken und ruhig auch mal die Seele baumeln lassen.

Alex: Genau. Und das Grün draußen jetzt noch richtig genießen. Sozusagen „Grünkraft“ tanken. Die gibt's völlig umsonst: Ich darf mich beschenken lassen – von der Natur und von Gott.