

22.09.2026 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Herbstzeit: Sich einfach fallen lassen!

Moderator/in: *Morgen ist es wieder so weit: Laut Kalender beginnt der Herbst. Wonach sich manche nach diesem extrem heißen Sommer ganz besonders sehnen.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Bist du auch so ein Herbsttyp?

Bist du ein Herbsttyp?

Fabian Vogt: Auf jeden Fall. Ich freu mich total, dass die schweißtreibenden Nächte vorbei sind ... ich nicht mehr in überhitzten Räumen hocken muss ... und dass ich nicht ständig das Gefühl habe: Es ist viel zu heiß, um sich überhaupt zu bewegen.

Kuschelzeit im Herbst: Decke, Tee und bunte Farben

Außerdem mag ich am Herbst das Kuscheilige: Sich mit einer Decke aufs Sofa schmiegen, einen heißen Tee trinken, lange Gespräche führen und es mir richtig gut gehen lassen. Und natürlich die bunten Herbstfarben.

Herbstgefühl: Sich fallen lassen

Wenn ich mein Herbstgefühl auf einen Satz bringen sollte, würde ich sagen: Der Herbst ist für mich die Zeit, um mich fallen zu lassen.

Moderator/in: *Fallen lassen ... auch im Sinne von Loslassen?*

Fabian Vogt: Genau, innerlich entspannen und ruhig werden. Passt ja auch: Von den Bäumen fallen die Blätter und in mir fällt die Anspannung.

Der Dichter Rainer Maria Rilke hat das mal ganz poetisch auf den Punkt gebracht; in einem Herbstgedicht, das so anfängt: *Die Blätter fallen, fallen wie von weit ...* Und dann weiter: *Wir alle fallen.* Klingt erstmal unerwartet. Aber dann kommt die Wendung: *Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.*

Vertrauen im Fallen: Warum Gottes Hand trägt

Für Rilke ist das Gott. Er ist überzeugt: Man kann sich fallen lassen, wenn man weiß, dass man dabei in Gottes Hand ist. Und das mach ich jetzt: Voller Vertrauen den Herbst genießen.