

Feel the Spirit

20.11.2025

O-Ton: Es war schon allein berührend, dass die Leute gekommen sind, obwohl der Sturm getobt hat, dass alle sich eingelassen haben darauf, so skurrile Sachen zu machen, wie ins kalte Wasser mit den Füßen zu gehen.

Autor: Yara Hornfeck ist noch ganz beseelt, als sie von diesem Sonntagnachmittag erzählt. Ein Ausflug an den Badensee mitten im Herbst, obwohl es kühl und windig ist. „Ein Handtuch und warme Socken mitbringen“ steht auf der Einladung. Gekommen sind etwa 30 Frauen und Männer. Einige haben auch ihren Hund mitgebracht, so wie immer, wenn die Pfarrerin zu einer spirituellen Auszeit in der Natur einlädt.

O-Ton: Also es geht bei uns ja immer ums Leben. Es geht um das Leben auf dem Hintergrund dessen, dass wir uns in irgendeiner Form getragen fühlen, von einer guten Kraft. Und wenn es eine Jahreszeit gibt, in der ich einmal nachspüren kann, wie es ist, wenn mir unangenehme Sachen, irgendwelche Widrigkeiten begegnen, dann ist das der Herbst.

Autor: Sich dem Leben aussetzen. Herausfinden, ob ich mich auch getragen fühle, wenn mir der Wind ins Gesicht bläst oder ich im wahrsten Sinne des Wortes kalte Füße bekomme, darum geht es.

Yara Hornfeck ist Pfarrerin, interessiert sich für Naturpädagogik, ist außerdem Hundeezieherin und Fachkraft für tiergestützte Intervention. Einmal im Monat lädt sie zu einer solchen spirituellen Auszeit in der Natur ein. Diesmal an den See am Rande von Heinsberg. Hier, ganz im Westen von Nordrheinwestfalen, erprobt sie neue Formen von Gemeinschaft und Gottesdienst. Nicht sonntagmorgens in der Kirche, sondern nachmittags draußen in der Natur.

Im Mittelpunkt der Andacht steht meist eine Übung. Diesmal sind alle eingeladen, mal die Socken auszuziehen, die Hosenbeine hochzukrempeln und wenigstens mit den Füßen ins kalte Wasser des Sees zu steigen.

O-Ton: Wir haben sie dann angeleitet, mal in das Wasser zu gehen, die Kälte zu spüren, zu spüren, wie die Kälte auch hochsteigt, je tiefer ich reingehe. Zu gucken, verändert sich was, was macht das mit meinem inneren Gefühl? Habe ich den Impuls rauszugehen? Möchte ich dem nachgeben oder bleibe ich vielleicht noch einen Moment länger?

Autor: Die meisten sind neugierig und machen mit. Einmal in die Kälte! Was braucht man wohl dafür? Überwindung? Vertrauen?

O-Ton: Am Anfang ist es total kalt und unangenehm und ich probiere es trotzdem und ich merke dann, ja, ich schaffe das, irgendwas hilft mir, mich zu überwinden. Und hinterher habe ich teilweise sogar noch was Schönes davon, nämlich in dem Fall wirklich warme Füße in den Wollsocken.

Autor: Vielleicht lehrt der Herbst ja vor allem das: mit Veränderungen umgehen. Sich dem Schweren aussetzen. Leben können gerade dann, wenn es nicht bequem ist.

O-Ton: Und dabei immer im Hinterkopf zu haben, dass die Geistkraft, die uns alle trägt, eben nicht nur in der Sonne ist, sondern auch in der Kälte und auch im Sturm, der mir entgegenbläst. Wir neigen immer dazu, uns getragen zu fühlen, wenn es gerade gut ist. Aber gerade da in der Kälte tobt das Leben genauso. Und ob ich dieses „tobt das Leben“ Gott nenne oder Geistkraft oder was auch immer, ist da zweitrangig.

Autor: Diese spirituellen Auszeiten stoßen immer wieder auf Resonanz. Offenbar suchen Menschen eine solche Atempause. Mal aussteigen aus Arbeit und Alltag, aus all dem, was belastet. Sich verbinden mit der Natur, dem Leben.

O-Ton: Eine Teilnehmerin hat hinterher so berührend formuliert, dass sie gesagt hat, ja, die schlimmsten Zeiten im Leben haben zu den schönsten Dingen im Heute geführt. Also das Schlimmste hat mich etwas ernten lassen, was mich heute trägt. Und diese Erfahrung, dass das Schwere mit dem Segen von oben am Ende oft zu etwas besonders Gutem führen kann, das war etwas, was übereinstimmend Verschiedene auf sehr persönliche Art berichtet haben.

Autor: Das Schwere annehmen und mit Veränderungen umgehen. Vertrauen haben und die eigene Widerstandskraft stärken. Ich glaube tatsächlich, das lehrt der Herbst. Vielleicht besonders draußen in der Natur. Da ist das Leben zu spüren. Oder Gott, wie manche sagen.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>