



PFARREI **HEILIGGEIST** BASEL

Impuls für Novembertage

November!

Nach prächtig-gold-rot-farbigen Oktobertagen fallen nun die letzten Blätter von den Bäumen. Unabänderlich kommen die Tage, in denen nur noch kahle Äste in den nebelgrauen Himmel ragen.

Die Tage werden kürzer, Frühling und Sommer rücken in weite Ferne. Auch im zweiten Coronajahr droht die Herbst-Infektionswelle. Durchhaltewillen und Geduld sind gefragt.

Gleichzeitig locken gemütliche Momente in der warmen Stube. Kerzenschein, heisser Tee und die Aussicht auf die Lichter des Advents. Weniger Aktivität, hineinlauschen in die nebelstille Ruhe des Novembers.

Rainer Maria Rilke schreibt in seinem Gedicht

Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Dieses Gedicht kann man sich auch [vorlesen lassen](#):

fallen lassen

Pass auf, dass du nicht hinfällst! Denn Fallen ist bedrohlich. Oberschenkelhalsbrüche, blaue Flecken, verstauchte Fussgelenke, aufgeschlagene Kniee. Fallen lassen dagegen ist ein Akt des Vertrauens. Auf einen weichen Untergrund oder eine Hand die uns auffängt.

Der November ist der Monat, wo die fallenden Blätter uns zu diesem Vertrauen einladen: Sich fallen lassen. Nicht in die Resignation, sondern in die Winterruhe. In dieser Ruhe sammelt die Natur Kraft für den Frühling. An manchen Bäumen sehen wir in diesen Tagen die Knospenansätze für nächstes Jahr.

Der November ist auch der Monat, wo wir an unsere Verstorbenen denken. Sie haben sich ganz fallen lassen in die Hand dessen, der unser «Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält». ER ist der Garant, dass im Fallen und durch das Fallen der Keim zu neuem Leben angelegt ist.

Im Fallen lassen in Gott hinein finden wir Geborgenheit:

HERR, bei dir habe ich mich geborgen. /
Lass mich nicht zuschanden werden in Ewigkeit;
rette mich in deiner Gerechtigkeit!

Neige dein Ohr mir zu, erlöse mich eilends!
Sei mir ein schützender Fels, /
ein festes Haus, mich zu retten!

Denn du bist mein Fels und meine Festung;
um deines Namens willen wirst du mich führen und leiten.

Du wirst mich befreien /
aus dem Netz, das sie mir heimlich legten;
denn du bist meine Zuflucht.

In deine Hand lege ich voll Vertrauen meinen Geist;
du hast mich erlöst, HERR, du Gott der Treue.

Psalm 31,2-6

fallen lassen einüben – mit Musik

Das Musikstück [Longing Love](#) von George Winston aus dem Album «Autumn» (Herbst) hören, der Gelassenheit des «Fallenlassens» Raum geben und dabei die Sehnsucht nach neuem Leben wachsen lassen.



fallen lassen einüben – im Gebet

Gebet der Hingabe von Charles de Foucauld

Mein Vater,
ich überlasse mich dir,
mach mit mir, was dir gefällt.

Was du auch mit mir tun magst, ich danke dir.

Zu allem bin ich bereit,
alles nehme ich an.
Wenn nur dein Wille sich an mir erfüllt
und an allen deinen Geschöpfen,
so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.

In deine Hände lege ich meine Seele;
ich gebe sie dir, mein Gott,
mit der ganzen Liebe meines Herzens,
weil ich dich liebe,
und weil diese Liebe mich treibt,
mich dir hinzugeben,
mich in deine Hände zu legen, ohne Maß,
mit einem grenzenlosen Vertrauen;
denn du bist mein Vater.

Amen

Katrin Schulze, Pfarreiseelsorgerin