



EEB

Evangelische
Erwachsenenbildung
Hochfranken

THEMA
DER HERBST
EINE BUNTE JAHRESZEIT

Inhalt:

Einleitung	3
Was macht den Herbst besonders?	4
Biographische Fragen zum Thema	5
Herbstquiz	6
Typische Pflanzen im Herbst	9
Thema Äpfel	10
Was kann man aus Äpfeln alles machen?	10
Sprichwörter und Zitate vervollständigen	10
Wörter finden, die mit „Apfel“ beginnen?	10
Anregung zur körperlichen Bewegung	11
Erkältungsvorsorge im Herbst	12
Was passiert im Herbst mit unserem Körper?	12
Vorbeugung:	12
Hausmittel-Tipps:	12
Mit dem Herbst beginnt leider auch die Erkältungszeit.	13
Rituale für mehr Wohlbefinden	14
Lieder und Gedichte rund um den Herbst	17
Drei Äpfel hat die Mutter	17
In meinem kleinen Apfel	17
Septembermorgen	18
Herbstbild	18
Abschiedsworte an Pellka	19
Lob der Kartoffel	20
November-Checkliste zum Abhaken	21
Fazit	23
Herbst-Nachmittag gestalten	24
Vorschläge:	24
TO DO im Herbst:	24
Mitbringen:	24

Einleitung

Liebe Damen und Herren,

heute möchte ich Sie mitnehmen auf eine kleine Reise durch den Herbst – eine Jahreszeit voller Farben, Erinnerungen und auch Herausforderungen.

Wir sprechen über Herbstgedichte, machen ein kleines Herbstquiz, schauen uns typische Herbstpflanzen an und geben praktische Tipps zur Erkältungsvorsorge.



Was macht den Herbst besonders?

- Die Blätter verfärben sich in Rot, Gelb und Orange
– ein richtiges Farbspektakel!
- Die Tage werden kürzer, die Abende kühler.
- Erntedank und Martinstag stehen vor der Tür.
- Es ist die Zeit der Ernte,
z. B. von Äpfeln, Birnen, Kürbissen und Nüssen.
- Viele Tiere bereiten sich auf den Winter vor
– Igel suchen sich Verstecke, Zugvögel fliegen in den Süden.

**Der Herbst ist auch eine Zeit zum Innehalten,
Tee trinken und zur Ruhe kommen.**

Die Mutter sagt: „Ich mag den Herbst, er ist ein Vagabund,
und zieht vorbei mit Windmusik, dazu ist er schön bunt.“

Der Vater meint: „Na ja, der Herbst, der bringt den Nebel her,
die Tage werden grau und trüb, das stört beim Autofahren sehr.“

„Der Herbst ist doch sehr angenehm“, mischt sich der Opa ein,
„die schwüle Hitze ist vorbei, bald gibt es neuen Wein!“

Die Oma sagt: „Es ist zu kalt, um draußen noch zu sitzen.
Ich mag auch nicht den starken Wind, der zieht durch alle Ritzen.“

Das Kind singt laut: „Ich lieb‘ den Wind und auch den Krähenschwarm,
und ist es draußen für mich kalt, wird‘ s mir im Hause warm.“

Der Hund am warmen Ofenplatz schaut in das Dämmerlicht.
Die Jahreszeit ist ihm egal, zu ändern ist sie nicht.

Biographische Fragen zum Thema

- Können Sie sich noch an die Kartoffelferien erinnern?
- Haben Sie als Kind Laub gesammelt?
- Was haben Sie dann mit dem Laub gemacht?
- Haben Sie die Laubblätter getrocknet und gepresst?
- Sind Sie gerne durch Laub „geschlurft“?
- Haben Sie als Kind Kastanien gesammelt?
- Was haben Sie mit den Kastanien gemacht?
- Haben Sie mit Kastanien etwas gebastelt?
- Waren Sie im Herbst erkältet oder hatten Schnupfen?
- Wie wurden Sie von Ihrer Mutter wieder gesund gepflegt?
- Was haben Sie im Herbst besonders gerne gegessen?
- Gab es bei Ihnen im Herbst besondere Gerichte?
- Haben Sie gerne Nüsse gegessen?
- Wurden bei Ihnen Vorräte für den Winter angelegt (Äpfel, Kartoffeln)?
- Hat Ihre Mutter eingekocht? Was wurde eingekocht?
- Wer ist schon einmal als Kind auf einen Apfelbaum gestiegen?
- Wer hat schon mal Äpfel geklaut?
- Welche Apfelsorten gibt es? Und welche schmecken am besten?

Herbstquiz

Warum verfärben sich im Herbst die Blätter?

- a) Weil es weniger regnet.
- b) Weil die Bäume sich auf den Winter vorbereiten.
- c) Weil die Sonne näher an der Erde ist.

b) Weil die Bäume sich auf den Winter vorbereiten.

Welcher dieser Vögel ist ein Zugvogel?

- a) Spatz
- b) Amsel
- c) Schwalbe

c) Schwalbe

Welcher Kürbis ist nicht essbar?

- a) Zierkürbis
- b) Hokkaido
- c) Butternut

a) Zierkürbis

Wie heißt ein deftiger Blechkuchen aus Baden?

- a) Kürbiskuchen
- b) Zwiebelkuchen
- c) Speckkuchen

b) Zwiebelkuchen

Welche Frucht mit stacheliger Schale fällt im Herbst von den Bäumen?

- a) Apfel
- b) Eicheln
- c) Kastanie

c) Kastanie

Welcher protestantische Gedenktag wird am 31. Oktober gefeiert?

- a) Allerheiligen
- b) Reformationstag
- c) Martin-Luther-Gedenktag

b) Reformationstag

Welche glitzernde Eisbildung sieht man an kalten Herbstmorgen?

- a) Raureif
- b) Glatteis
- c) Haareis

a). Raureif

Welche Getreideart (z.B. für Popcorn), wird im Herbst geerntet?

- a) Reis
- b) Gerste
- c) Mais

c). Mais

Welches Spielzeug lassen Kinder im Herbst gerne im Wind steigen?

- a) Segelflieger
- b) Drachen
- c) Pustebumen

b). Drachen

Wie nennt man kleine rote Früchte, die als Teesorte verwendet werden?

- a) Mehlbeeren
- b) Marillen
- c) Hagebutten

c). Hagebutten

In welchen zwei Märchen kommt ein Apfel vor?

- a) Schneewittchen
- b) Rumpelstilzchen
- c) Frau Holle

c). Frau Holle (Apfelbaum schütteln)

a). Schneewittchen (vergifteter Apfel)

In welcher Sage wird ein Apfel vom Kopf eines Kindes geschossen?

- a) Krabat
- b) Niebelungen
- c) Wilhelm Tell

c). Wilhelm Tell

Welche Äpfel kann man nicht essen?

- a) Pferdeäpfel
- b) Adamsapfel
- c) Zankapfel

Alle drei Antworten sind richtig

Was hat man früher als Paradiesäpfel bezeichnet?

- a) Tomaten
- b) Kürbisse
- c) Kirschen

a). Tomaten (in Österreich heißen sie heute noch „Paradieser“)

Welches Bundesland ist für seine Äbbelwoi (Apfelwein) bekannt?

- a) Saarland
- b) Baden-Württemberg
- c) Hessen

c). Hessen

Welcher Fernsehmoderator hat in seiner Sendung „Der blaue Bock“ immer Apfelwein aus „Bembelsche“ (kleine Krüge) ausgeschenkt?

- a) Heinz Schenk
- b) Kai Pflaume
- c) Thomas Gottschalk

a). Heinz Schenk



Typische Pflanzen im Herbst

- **Astern**
Blühen bis in den späten Oktober.
- **Chrysanthemen**
Klassische Herbstblumen in vielen Farben.
- **Erika (Heidekraut)**
Pflegeleicht und robust.
- **Zierkürbisse**
Schön zur Dekoration, aber ungenießbar.
- **Laubbäume**
Besonders Ahorn und Buche leuchten bunt.



Thema Äpfel

Was kann man aus Äpfeln alles machen?

- Kuchen, Gelee, Marmelade, Apfelmus, Bratäpfel, Most, Apfelsaft, Apfelwein, Trockenobst, Obstsalat, Pfannkuchen, Süßspeisen ...
-

Sprichwörter und Zitate vervollständigen

- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm
 - Man kann nicht Äpfel mit Birnen vergleichen
 - Manchmal muss man in den sauren Apfel beißen
 - Verbotene Äpfel (oder Früchte) sind süß
 - Der Adamsapfel ... Was ist den das?
 - Der Zankapfel ... Was ist den das?
 - Welche US-Metropole nennt man auch „Big Apple“? ... New York City
-

Wörter finden, die mit „Apfel“ beginnen?

Apfelblüte
Apfelgelee
Apfelernte
Apfelsorten
Apfeltaschen
Apfelbaum
Apfelpflücker
Apfelmus
Apfelessig
Apfelkorn
Apfelwein
Apfelplantage
Apfelpfannkuchen
Apfelkuchen
Apfelsaft
Apfelspalte
Apfelstrudel
Apfelsine
Apfelkerne

Anregung zur körperlichen Bewegung

Nüsse in Bewegung

Benötigte Materialien:

- 2 möglichst große Nüsse (Walnüsse, Paranüsse...)
- in jede Hand eine Nuss legen,
- Hände öffnen, dabei Finger spreizen
- Hände schließen, dabei die Nuss fest drücken
- die Nüsse mit den Fingern und dem Daumen in alle Richtungen bewegen (vielleicht über dem Tisch üben...)

Übungen mit einer Nuss:

- Nuss zwischen den Händen rollen
(lebhaftes) Gefühl in den Handflächen nachspüren
- Nuss mit allen Fingern nach vorne (vom Körper weg) drehen
- Nuss mit allen Fingern nach hinten (zum Körper) drehen
- Nuss mit allen Fingern nach rechts drehen
- die Finger der rechten Hand sind oben
- Nuss mit allen Fingern nach links drehen
- die Finger der linken Hand sind oben

Jetzt kommen auch die Füße in Bewegung:

- Nuss mit allen Fingern vom Körper wegdrehen und gleichzeitig mit der rechten Fußspitze den Takt schlagen und von 1 bis 8 zählen
- Nuss mit allen Fingern zum Körper drehen und dabei gleichzeitig mit der linken Fußspitze den Takt schlagen und von 1 bis 8 zählen
- Nuss (senkrecht) mit allen Fingern nach rechts drehen, dazu mit der rechten Ferse den Takt schlagen und von 1 bis 8 zählen
- Nuss (senkrecht) mit allen Fingern nach links drehen, dazu mit der linken Ferse den Takt schlagen und von 1 bis 8 zählen

Durch kleine Bewegungen wird die Hirndurchblutung aktiviert

Erkältungsvorsorge im Herbst

Was passiert im Herbst mit unserem Körper?

- Der Körper produziert mehr Melatonin, was zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen kann.
 - Weniger Sonnenlicht bedeutet weniger Serotonin, das sogenannte Glückshormon.
 - Das Immunsystem wird anfälliger für Infekte.
 - Die Durchblutung verlangsamt sich, Hände und Füße werden schneller kalt.
 - Viele Menschen spüren eine emotionale Schwere oder den sogenannten Herbstblues.
-

Vorbeugung:

- Warme Kleidung - Zwiebelprinzip hilft!
 - Hände regelmäßig waschen
 - Abstand halten bei Husten und Schnupfen
 - Ausreichend trinken - z. B. warme Tees
 - Vitaminreich essen - Äpfel, Kürbis, Kohl
 - Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem
-

Hausmittel-Tipps:

- Ingwertee mit Honig und Zitrone
 - Heiße Hühnersuppe
 - Inhalieren mit Kamille oder Salz
-

Haben Sie ein besonderes Hausmittel?

Mit dem Herbst beginnt leider auch die Erkältungszeit.

Hier ein paar Tipps:

Kräutertees – Pflanzenkraft für Wärme und innere Balance:

- **Wirkung:**
Wärmende Tees mit Ingwer, Zimt, Kamille oder Salbei unterstützen die Verdauung, beruhigen das Nervensystem und liefern wertvolle Antioxidantien
- **Tipp:**
Morgens ein aktivierender Tee, abends ein beruhigender Kräutertee.
- **Bei fiebriger Erkältung hilft ein Tee aus:**
20g Holunderblüten, Lindenblüten, Mädesüßblüten, Weidenrinde, Weißdornblättern
Zubereitung: 2 TL mit 150ml mit 80° Wasser übergießen.
10 Min. ziehen lassen, 4-5 Tassen täglich.
Wirkung: schweißtreibend, schmerzlindernd, herzstärkend

Wärmende Speisen:

- Integriere wärmende Lebensmittel in deinen Speiseplan, wie Suppen, Ofengemüse oder Haferbrei.
- Nutze Deine Ernährung als Kraftwerk für Deinen Körper.
Im Herbst liebe ich vor allem Gewürze. Chili kurbelt den Stoffwechsel an, Ingwer ist ein prima Entzündungshemmer, Zimt stabilisiert den Blutzuckerspiegel, Rosmarin und Thymian sind prima für die Atemwege.
- Im Herbst liebe ich vor allem Gewürze.
Chili kurbelt den Stoffwechsel an, Ingwer ist ein prima Entzündungshemmer, Zimt stabilisiert den Blutzuckerspiegel, Rosmarin und Thymian sind prima für die Atemwege.

Rituale für mehr Wohlbefinden

Infrarotlicht - Tiefenwärme für Körper und Immunsystem:

- Wirkung:
Infrarotlicht kann die Durchblutung fördern, das Immunsystem aktivieren und Verspannungen lösen - ideal an dunklen, kühlen Tagen.
 - Körperliches Wohlbefinden:
Umhülle dich mit weichen Decken und Kuschelsocken, um das Gefühl von Geborgenheit zu stärken.
-

Heißes Bad - Beruhigung für Muskeln und Nerven:

- Wirkung:
Ein warmes Bad mit natürlichen Zusätzen wie Lavendel oder Zirbe beruhigt das Nervensystem, lockert verspannte Muskulatur und wärmt den Körper durch und durch.
-

Spaziergänge im Tageslicht - Licht für Stimmung und Immunsystem

- Wirkung:
Tageslicht stabilisiert den Biorhythmus, unterstützt die Vitamin-D-Produktion und hebt die Stimmung. Besonders wirksam sind Spaziergänge am Vormittag.
 - Tipp:
Täglich 20 Minuten im Park oder Wald einplanen, auch bei bewölktem Himmel.
-

Einen Friedhofsspaziergang machen:

Der Herbst mit seinen fallenden Blättern erinnert uns an die Sterblichkeit und den Kreislauf der Natur. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen muss nicht deprimierend sein, wenn wir ehrlich damit umgehen. Über einen Friedhof zu schlendern, kann ein Anstoß dazu sein, dem Unausweichlichen zu begegnen und das Leben in der Konsequenz daraus mehr zu genießen.

Wärmeoasen schaffen:

Ein Bad mit ätherischen Ölen, eine Wärmflasche unter der Decke oder kuschelige Kleidung geben Dir ein Gefühl der Geborgenheit.

Entspannung üben:

Meditation, Atemübungen oder bewusst dem Regen lauschen: das kann dein sensibles Nervensystem beruhigen.

Lesen:

Schön eingemummelt ein gutes Buch lesen, Inspirationen tanken oder in eine andere Welt abtauchen.

Kontakte pflegen:

Verabrede Dich ab und an mit Menschen, die Dir guttun. Tiefer gehende Gespräche in angenehmer Atmosphäre streicheln die Seele.

Kerzenschein und Kamin:

Natürliche Licht- und Wärmequellen tun gut. Hol Deine Kerzen wieder hervor, und wenn Du einen Kamin hast: Sorge für Holzvorräte und mach es Dir muckelig.

Naturmaterialien nutzen:

Blätter, Kastanien, Zweige... und daraus Dekoration oder kleine Geschenke zaubern.

Herbstküche ausprobieren:

Kürbiskekse, Apfelstrudel oder ein neues Suppenrezept lassen Dich die Jahreszeit schmecken.

Gemütliche Spieleabende:

In kleiner Runde mit lieben Menschen, ohne Hektik, mit Kerzenschein und Lieblingsnacks.

Kreative Hobbys aktivieren:

Vielleicht malst, zeichnest oder strickst Du gern? Jetzt ist die ideale Zeit, um die Utensilien wieder hervor zu holen, oder einen Kurs zu buchen.

Musik hören und singen:

Musik und vor allem Singen setzt Glückshormone frei, und entspannt das Nervensystem.

Weitere Beispiele:

- Brot backen
- Apfelkompott machen
- bunte Laubblätter sammeln
- einen Tanzkurs belegen
- erste Hilfe Kurs machen
- Ernte einfahren
- leckeren Zwiebelkuchen genießen
- den (Herbst-) Blues spüren
- (Herbst-) Gedichte lesen
- aus Kastanien und Eicheln etwas basteln
- Sternenhimmel beobachten
- zuhause chillen
- Latte Macciato im Cafe trinken
- ein Browsergame im Internet spielen
- Vorräte für den Winter anlegen
- Stiefel anprobieren Stiefel anprobieren
- Ebenso verhält es sich mit Düften. Heimelig mit Zimt-Vanille oder belebend-erheiternd mit Zitrusdüften? Du entscheidest.
- Erlaube Dir ganz bewusst Zeiten des völligen Müßiggangs - einfach mal nichts tun und ein Loch in die Luft schauen. Und plane diese auch in Deinen Kalender mit ein. Das leert den Geist und schafft Raum für neue Ideen.

Fällt Ihnen etwas ein, was sie einmal wieder machen könnten?

Lieder und Gedichte rund um den Herbst

Drei Äpfel hat die Mutter

Text: Volkslied, Melodie: Wolfgang Amadeus Mozart

Drei Äpfel hat die Mutter,
doch Kinder hat sie vier.
Sie soll die Äpfel teilen.
Sag, wie gelingt es ihr?

Die Mutter hat vier Kinder,
und Äpfel sind's nur drei?
Da kocht die kluge Mutter
schnell einen Apfelbrei!

In meinem kleinen Apfel

Text: Volkslied, Melodie: Wolfgang Amadeus Mozart

In meinem kleinen Apfel,
da sieht es lustig aus:
es sind darin fünf Stübchen,
grad' wie in einem Haus.

In jedem Stübchen wohnen
zwei Kernchen schwarz und fein,
die liegen drin und träumen
vom lieben Sonnenschein.

Sie träumen auch noch weiter
gar einen schönen Traum,
wie sie einst werden hängen
am schönen Weihnachtsbaum.

Septembermorgen

Eduard Mörike

Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmem Golde fließen.

Herbstbild

Friedrich Hebbel

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.



Abschiedsworte an Pellka

Joachim Ringelnatz

Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,
du Ungleichrunde,
du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,
du Vielgequälte,
du Gipfel meines Entzückens.

Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens,
Mit der Gabel - sei stark!
Ich will auch Butter und Quark
Oder Kümmel, auch Leberwurst in dich stampfen.
Musst nicht gleich so ängstlich dampfen.

Ich möchte dich doch noch einmal erfreu'n.
Soll ich den Schnittlauch über dich streu'n?
Oder ist dir nach Hering zumut?
Du bist ein rührend junges Blut.

Deshalb schmeckst du besonders gut.
Wenn das auch egoistisch klingt,
so tröste dich damit, du wundervolle
Pellka, dass du eine Edelknolle
Warst, und dass dich ein Kenner verschlingt.



Lob der Kartoffel

Matthias Claudius

Pasteten hin, Pasteten her,
was kümmern uns Pasteten?
Die Kümme hier ist auch nicht leer
und schmeckt so gut als bonne chere
von Fröschen und von Kröten.

Und viel Pastet und Leckerbrot
verdirbt nur Blut und Magen.
Die Köche kochen lauter Not,
sie kochen uns viel eher tot;
Ihr Herren, laßt Euch sagen!

Schön rötlich die Kartoffeln sind
und weiß wie Alabaster!
Sie dün sich lieblich und geschwind
und sind für Mann und Frau und Kind
ein rechtes Magenpflaster.



Haben Sie ein Lieblingsherbstgedicht oder Lied?

November-Checkliste zum Abhaken

Garten & Balkon:

- Laub regelmäßig entfernen (besonders von Rasen und Wegen)
 - Letzte Gartenarbeiten erledigen:
Beete abdecken, empfindliche Pflanzen schützen
 - Blumenzwiebeln (z. B. Tulpen, Narzissen) noch rechtzeitig setzen
 - Kübelpflanzen ins Winterquartier bringen
 - Vogelfutterstellen einrichten und reinigen
 - Regenrinnen reinigen, damit sie im Winter nicht verstopfen
-

Haushalt & Wohnung:

- Heizung prüfen und gegebenenfalls entlüften
 - Fenster und Türen auf Dichtungen kontrollieren
 - Winterbettwäsche und warme Decken hervorholen
 - Weihnachtsbeleuchtung testen (funktionieren alle Lichter?)
 - Herbstputz: Küche, Fenster, Vorratsschränke
 - Kerzenvorrat anlegen und gemütliche Atmosphäre schaffen
-

Gesundheit & Wohlbefinden:

- Vitaminreiche Ernährung (z. B. Kohl, Kürbis, Äpfel, Zitrusfrüchte)
 - Grippeimpfung oder andere Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen
 - Tägliche Bewegung an der frischen Luft, auch bei grauem Wetter
 - Lichttherapie-Lampe oder Spaziergänge gegen Wintermüdigkeit
 - Achtsamkeit: kleine Pausen und Ruheinseln im Alltag schaffen
-

Freizeit & Familie:

- Adventskalender basteln oder besorgen
 - Geschenke für Weihnachten frühzeitig planen oder kaufen
 - Bastelabende mit Kindern oder Freunden (z. B. Adventskranz, Deko)
 - Erste Weihnachtsplätzchen backen
 - Herbst-/Winterfilme oder Serienabende planen
 - Spaziergänge im Nebel oder Wald – Novemberstimmung genießen
-

Organisation & Finanzen:

- Jahresabschlüsse prüfen (Versicherungen, Stromanbieter, Abos)
 - Steuerunterlagen für das kommende Jahr sortieren
 - Weihnachtsbudget festlegen
 - Urlaubsplanung oder freie Tage für Dezember/Januar einreichen
-

Natur & Achtsamkeit:

- Die Stille und Dunkelheit des Novembers bewusst wahrnehmen
 - Gedanken oder Reflexion über das vergangene Jahr aufschreiben
 - Dankbarkeitsliste anlegen – wofür war das Jahr gut?
 - Den Rhythmus der Natur annehmen:
Rückzug, Entschleunigung, Einkehr
-



Fazit

Jetzt haben wir so viel übers Essen gehört: :

Beachte doch einmal vor dem ersten Bissen die Farben und den Geruch des Essens. Beobachte, wie dein Körper reagiert, während du Gabel oder Löffel zum Mund führst.

Nimm den Speichel im Mund wahr. Genieße den Geschmack. Denke bei den ersten Bissen an die Menschen, die geholfen haben, dieses Essen herzustellen und sende gute Wünsche zu ihnen.

Danke Gott für das Geschenk dieser Mahlzeit.

Der Wind treibt die Blätter durch die Straßen, die Bäume stehen kahl da, selbst die kleinste Verästelungen zeigen sich. Wir haben die Fülle des Sommers genossen, vielleicht auch seine Unbeschwertheit, jetzt kommt der Herbst – kühl, klar und manchmal melancholisch.

Die stille Zeit nimmt diese innere Bewegung auf. Sie spannt einen Bogen vom Erntedankfest Anfang Oktober über Allerheiligen und Allerseelen bis zum letzten Sonntag vor dem Advent, dem Ewigkeitssonntag.

Es geht um das, was bedrängt und bedrückt.

Wir gedenken der Verstorbenen.

Aber die Feiertage bringen auch zu Bewusstsein, was gut und heilsam ist. Neben dem Abschied und der Bitte um Vergebung geht es am Buß- und Bettag um die Sehnsucht nach einem neuen Anfang.

In der Hoffnung, dass das Licht auch durch unsere Lebensbrüche leuchtet.

Nutzen wir diese Zeit, um Kraft zu sammeln für den Winter.

Herbst-Nachmittag gestalten

Vorschläge:

- Gedicht-Runde
 - Gemeinsames Herbstquiz
 - Basteln mit buntem Laub
 - Apfelkuchen backen
-

TO DO im Herbst:

- Marmelade selber kochen.
 - durch Laub gehen und schönste Blätter sammeln.
 - Äpfel sammeln und Apfelkuchen backen.
 - Frische, kühle Herbstluft bewusst einatmen
 - Im Regen spazieren gehen.
 - Morgens Fenster ganz weit aufmachen.
 - und wieder mal singen.
 - Tannenzapfen sammeln
 - und dem Esstisch neue Deko verpassen.
 - Auf den Markt gehen, Kürbis kaufen, dann Kürbissuppe kochen
 - Kuschedecken, Tee und Kerzen besorgen.
 - Ein schönes Buch mit Happy End lesen.
 - In die Berge fahren.
 - Auf den Markt gehen.
 - Sich schicke Gummistiefel gönnen.
-

Mitbringen:

- verschiedene Apfelsorten, evtl. ein ganzer Zweig vom Apfelbaum
- frischen Apfelsaft, Apfelmus, Buch oder Kalender mit Apfelbäumen
- Weiden-Korb, Jute-Sack
- Liedtexte zum Singen (siehe unten)
- Kartoffel

Bilder mit dem umseitigen Gedicht beidseitig ausdrucken
ergibt also 4 Blätter.

LASS

DIESEN HERBST

DIE ZEIT SEIN, IN DER DU...

 ...erkennst, dass du nichts leisten musst, um liebenswert zu sein

 ...du beginnst, etwas loszulassen, was dir nicht (mehr) guttut

 ...einfach mal wieder mit einem Hobby die Zeit vergisst

 ...dir Selbstfürsorge, Pausen und Ruhe gönnst

 ...es dir ohne schlechtes Gewissen so richtig gemütlich macht



LASS

DIESEN HERBST

DIE ZEIT SEIN, IN DER DU...

 ...erkennst, dass du nichts leisten musst, um liebenswert zu sein

 ...du beginnst, etwas loszulassen, was dir nicht (mehr) guttut

 ...einfach mal wieder mit einem Hobby die Zeit vergisst

 ...dir Selbstfürsorge, Pausen und Ruhe gönnst

 ...es dir ohne schlechtes Gewissen so richtig gemütlich macht



LASS

DIESEN HERBST

DIE ZEIT SEIN, IN DER DU...

 ...erkennst, dass du nichts leisten musst, um liebenswert zu sein

 ...du beginnst, etwas loszulassen, was dir nicht (mehr) guttut

 ...einfach mal wieder mit einem Hobby die Zeit vergisst

 ...dir Selbstfürsorge, Pausen und Ruhe gönnst

 ...es dir ohne schlechtes Gewissen so richtig gemütlich macht



LASS

DIESEN HERBST

DIE ZEIT SEIN, IN DER DU...

 ...erkennst, dass du nichts leisten musst, um liebenswert zu sein

 ...du beginnst, etwas loszulassen, was dir nicht (mehr) guttut

 ...einfach mal wieder mit einem Hobby die Zeit vergisst

 ...dir Selbstfürsorge, Pausen und Ruhe gönnst

 ...es dir ohne schlechtes Gewissen so richtig gemütlich macht



**Bilder mit dem umseitigen Gedicht beidseitig ausdrucken
ergibt also 4 Blätter.**

Herbsttag

Rainer Maria Rilke

Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren laß die Winde los.
Befiehl den letzten Früchten reif zu sein
gib Ihnen noch zwei südlichere Tage
dräng sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr
wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird lesen, wachen, lange Briefe schreiben
und wird auf den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Herbsttag

Rainer Maria Rilke

Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren laß die Winde los.
Befiehl den letzten Früchten reif zu sein
gib Ihnen noch zwei südlichere Tage
dräng sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr
wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird lesen, wachen, lange Briefe schreiben
und wird auf den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Herbsttag

Rainer Maria Rilke

Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren laß die Winde los.
Befiehl den letzten Früchten reif zu sein
gib Ihnen noch zwei südlichere Tage
dräng sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr
wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird lesen, wachen, lange Briefe schreiben
und wird auf den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Herbsttag

Rainer Maria Rilke

Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren laß die Winde los.
Befiehl den letzten Früchten reif zu sein
gib Ihnen noch zwei südlichere Tage
dräng sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr
wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird lesen, wachen, lange Briefe schreiben
und wird auf den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.



Bunt sind schon die Wälder

Text: Johann Gaudenz von Salis-Seewis
Melodie: Johann F. Reichhardt

Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.

Wie die volle Traube
aus dem Rebenlaube
purpurfarbig strahlt!
Am Geländer reifen
Pfersiche, mit Streifen
rot und weiß bemalt.

Flinke Träger springen,
und die Mädchen singen,
alles jubelt froh!
Bunte Bänder schweben
zwischen hohen Reben
auf dem Hut von Stroh.
4.

Geige tönt und Flöte
bei der Abendröte
und im Mondesglanz;
junge Winzerinnen
winken und beginnen
frohen Erntetanz

Bunt sind schon die Wälder

Text: Johann Gaudenz von Salis-Seewis
Melodie: Johann F. Reichhardt

Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.

Wie die volle Traube
aus dem Rebenlaube
purpurfarbig strahlt!
Am Geländer reifen
Pfersiche, mit Streifen
rot und weiß bemalt.

Flinke Träger springen,
und die Mädchen singen,
alles jubelt froh!
Bunte Bänder schweben
zwischen hohen Reben
auf dem Hut von Stroh.
4.

Geige tönt und Flöte
bei der Abendröte
und im Mondesglanz;
junge Winzerinnen
winken und beginnen
frohen Erntetanz

Bunt sind schon die Wälder

Text: Johann Gaudenz von Salis-Seewis
Melodie: Johann F. Reichhardt

Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.

Wie die volle Traube
aus dem Rebenlaube
purpurfarbig strahlt!
Am Geländer reifen
Pfersiche, mit Streifen
rot und weiß bemalt.

Flinke Träger springen,
und die Mädchen singen,
alles jubelt froh!
Bunte Bänder schweben
zwischen hohen Reben
auf dem Hut von Stroh.
4.

Geige tönt und Flöte
bei der Abendröte
und im Mondesglanz;
junge Winzerinnen
winken und beginnen
frohen Erntetanz