



Foto: Inga Kalinowski

5.5

Grünkraft.

Wie die Bibel ist die Natur eine Quelle der Offenbarung Gottes. Seine Liebe zeigt sich in jedem Baum, jedem Kraut, jeder Blume. Bei einer Kräuterwanderung kann dies sinnlich erfahrbar gemacht und mit Dankbarkeit gewürdigt werden.

Bei Kräuterwissen in einem christlichen Kontext liegt der Gedanke an Hildegard von Bingen nahe. Und so dient der von ihr geprägte Begriff „Grünkraft“ als Überschrift und Rahmen für diese spirituelle Auszeit in und mit der Natur.

**„ES GIBT EINE KRAFT
AUS DER EWIGKEIT UND
DIESE KRAFT IST GRÜN.“**

Hildegard von Bingen

TIPP! Falls in der Gruppe niemand Kräuterefachwissen mitbringt, könnt Ihr Euch eine fachkundige Begleitung dazuholen. Mit etwas Glück werden die Kosten von kirchlicher Seite bezuschusst. Bei einer großen Gruppe könnten die Kosten aber auch auf alle Teilnehmenden umgelegt werden, z. B. mit dem Hinweis, dass alle nur so viel geben, wie sie wirklich können.

HINWEIS! Die Stationen 2 und 3 sowie die Wege zwischen den Stationen entfallen in diesem Ablauf zugunsten der Kräuterwanderung. Von Kraut zu Kraut ist es meist nicht weit, und so steht mehr Zeit für das Kennenlernen der ausgewählten Pflanzen zur Verfügung.

DER ABLAUF.

Grünkraft. Station für Station.



1–1,5 Stunden



April bis August



• Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

■ **Begrüßung** durch die Leitung.

■ **Vorstellungsrunde** mit Impulsfrage:

Nenne Deinen Vornamen und beantworte, wenn Du magst, folgende Fragen:
Wenn Du ein Kraut wärst – welches wärst Du und warum?

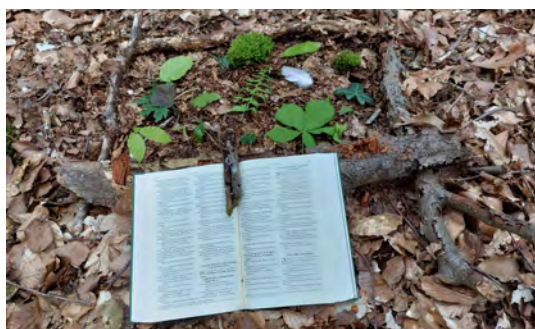
WEG ZU STATION 1

■ **Check-in**

Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1 EINSTIEG UND KRÄUTER- WANDERUNG

■ Wir haben im Christentum zwei Quellen der Offenbarung, so sagt es Papst Franziskus in seiner Enzyklika *Laudato si'*, die Heilige Schrift und Gottes Schöpfung: „Das ganze materielle Universum ist ein Ausdruck der Liebe Gottes, seiner grenzenlosen Zärtlichkeit uns gegenüber. Der Erdboden, das Wasser, die Berge – alles ist eine Liebkosung Gottes.“ (LS 84)



Die beiden Quellen der Offenbarung:
Heilige Schrift und Schöpfung.

Foto: Frauke Stockhorst



Öffnen wir uns für diese Liebe, indem wir still werden, unseren Atem fließen lassen und innerlich und äußerlich lauschen.

→ Einen kurzen Moment der Stille ermöglichen.

Beginnen wir im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

Bereits im Mittelalter hat Hildegard von Bingen im Zusammenhang mit Schöpfung und Natur den Begriff „Grünkraft“ geprägt. Es gibt eine Vielzahl von Deutungsversuchen für dieses Wort: von Gott gegebene Lebenskraft, die in allem wirkt; Lebensfrische; Chiffre für das Lebendige an sich; der Natur und dem Menschen einwohnende Kraft zu wachsen, zu blühen, zu reifen, heil zu werden, das eigene Leben zu entfalten; lebensspendende Kraft des Heiligen Geistes; Wirken Gottes in der Welt; schöpferische, gebärende Kraft; das Heilige, das uns ergreift.

Wenn man bedenkt, dass im Mittelalter nicht Rot, sondern Grün die Farbe der Liebe war, könnte man auch sagen: Grünkraft ist die Liebe Gottes, wie sie sich in der Natur als seiner Schöpfung zeigt und darin wirkt.

In einem Osterlied heißt es „Liebe wächst wie Weizen und ihr Halm ist grün“. Diesen Satz können wir mit den Gedanken von Papst Franziskus und Hildegard von Bingen guten Gewissens ausweiten auf alle Kräuter, die wir heute finden werden. Wenn wir ein Kraut näher kennengelernt haben, lasst es uns abschließend gemeinsam würdigen mit dem Satz „Liebe wächst wie Kraut XY und ihr Halm ist grün.“



NATURÜBUNG



Brennnessel.



Gundermann.



Storchnabel.

■ Kräuterwanderung

→ Es folgen Ausführungen zu den einzelnen Kräutern. Die Gruppe geht gemeinsam umher und hält an den Stellen, wo die Kräuter wachsen, die näher betrachtet werden sollen. Nachdem ein Kraut vorgestellt und Fragen dazu beantwortet wurden, sprechen alle gemeinsam den Kehrvers.

→ Beispiele:

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zur Brennnessel]

LEITUNG Liebe wächst wie Brennnessel ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zum Gundermann]

LEITUNG Liebe wächst wie Gundermann ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zum Stinkenden Storchnabel]

LEITUNG Liebe wächst wie Stinkender Storchnabel ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

Diese Wiederholungen haben zusätzlich den Vorteil, dass die Namen der Kräuter besser im Gedächtnis bleiben.

ABSCHLUSS

→ Die Gruppe kommt an einer geeigneten Stelle zum Schlusskreis zusammen.

■ Zum Abschluss

„Kollekte mal anders“ (s. IDEE Seite 25): Was nimmst Du heute für Dich mit in den Alltag?

■ Gott, wir danken Dir für die Vielfalt der Natur; für die Heilkräuter, die uns Gesundheit schenken; für das Grün, das unsere Augen erfreut. Eine Facette Deiner Liebe zeigt sich in jeder Brennnessel, jedem Gundermann, jedem Stinkenden Storchnabel [... gern ergänzen bzw. anpassen]. Du hast diese Kräuter nicht **nur** für uns gemacht, aber **auch** zu unserem Nutzen. Du sorgst für uns wie ein liebender Vater und eine liebende Mutter. Dieser Fürsorge vertrauen wir uns an, wenn wir nun gemeinsam das Vaterunser beten.

■ Vaterunser

NATURÜBUNG



Brennnessel.



Gundermann.



Storchnabel.

■ Kräuterwanderung

→ Es folgen Ausführungen zu den einzelnen Kräutern. Die Gruppe geht gemeinsam umher und hält an den Stellen, wo die Kräuter wachsen, die näher betrachtet werden sollen. Nachdem ein Kraut vorgestellt und Fragen dazu beantwortet wurden, sprechen alle gemeinsam den Kehrvers.

→ Beispiele:

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zur Brennnessel]

LEITUNG Liebe wächst wie Brennnessel ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zum Gundermann]

LEITUNG Liebe wächst wie Gundermann ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zum Stinkenden Storchnabel]

LEITUNG Liebe wächst wie Stinkender Storchnabel ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

Diese Wiederholungen haben zusätzlich den Vorteil, dass die Namen der Kräuter besser im Gedächtnis bleiben.

ABSCHLUSS

→ Die Gruppe kommt an einer geeigneten Stelle zum Schlusskreis zusammen.

■ Zum Abschluss

„Kollekte mal anders“ (s. IDEE Seite 25): Was nimmst Du heute für Dich mit in den Alltag?

■ Gott, wir danken Dir für die Vielfalt der Natur; für die Heilkräuter, die uns Gesundheit schenken; für das Grün, das unsere Augen erfreut. Eine Facette Deiner Liebe zeigt sich in jeder Brennnessel, jedem Gundermann, jedem Stinkenden Storchnabel [... gern ergänzen bzw. anpassen]. Du hast diese Kräuter nicht **nur** für uns gemacht, aber **auch** zu unserem Nutzen. Du sorgst für uns wie ein liebender Vater und eine liebende Mutter. Dieser Fürsorge vertrauen wir uns an, wenn wir nun gemeinsam das Vaterunser beten.

■ Vaterunser



■ Hildegard von Bingen sagt, dass auch wir Menschen Grünkraft in uns haben. In der Natur spiegelt sich wider, wie wir Menschen mit unserer eigenen Grünkraft umgehen:

„Die Erde schenkt ihr sprießendes Grün je nach der Natur des Menschen, je nach den Eigenschaften und Strebungen seines Seins und Handelns. Der Mensch ist das lichtgrüne Herz der ganzen lebendigen Fülle der Natur. So geht denn auch ein Weg vom Herzen des Menschen zu allen Elementen des Weltenbaues, mit denen der Mensch das bewirkt, was er in sich selbst entscheidet.“

Zitiert nach Hildegard Strickerschmidt. Geerdete Spiritualität bei Hildegard von Bingen. LIT Verlag 2006. S. 100.

Alles was der Mensch tut, hat Auswirkungen auf die Natur. Wenn in den Herzen der Menschen die Grünkraft nicht fließt, zeigt sich dies in der Natur ebenfalls in Trockenheit und Dürre. Wenn wir das in unsere heutige Zeit übersetzen, bedeutet das, dass Umweltschutz nicht im Außen beginnt, sondern damit, im Inneren die Grünkraft zu nähren und ungehindert fließen zu lassen, die Liebe Gottes im eigenen Herzen lebendig zu halten und in die Welt zu bringen. Wenn wir die Grünkraft in uns pflegen und nähren, können wir gar nicht anders, als das auch im Außen tun. Bitten wir dafür um Gottes Segen.

■ Segen

Gott, wir bitten Dich um Deinen Segen: Segne die Kräuter, die wir heute näher kennengelernt haben. Segne Deine ganze Schöpfung. Segne mit ihr auch uns, damit wir liebevoll mit ihr umgehen, sie nachhaltig nutzen und uns in das fragile Gleichgewicht unseres Ökosystems Erde einfügen. Lass in uns Grünkraft wirksam sein. Lass uns wurzeln im Vater, wachsen im Sohn und blühen im Heiligen Geist. Amen.

→ Liederzettel austeilen.

■ **Lied** Nun steht in Laub und Blüte (ev. Kirchenlied).

■ **Dank** für die Teilnahme (und ggf. auch die Führung) und Ankündigung des nächsten Termins.
