

11.01.2026 um 07:45 Uhr

## hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

**Anke Jarzina,**

Katholische Pastoralreferentin in der Pfarrei St. Peter und Paul in Wiesbaden

## Überwintern

Die ersten zehn Tage sind schon rum im neuen Jahr. Einerseits hat es noch was Neues, Frisches für mich und ich hab das Gefühl: Ich kann dieses Jahr gestalten und meine guten Vorsätze endlich wahr machen. Andererseits: Von frischem Elan und Tatendrang bin ich gerade ziemlich weit entfernt.

### Die Festtage sind rum, der Alltag kommt zurück

Morgen geht in Hessen die Schule wieder los und der Alltag kommt zurück. Die Weihnachtsdeko ist schon wieder verstaut, die Lichterketten auch. Ich hab den Eindruck: Jetzt wird es nochmal so richtig dunkel, so richtig Winter.

Für mich ist der Januar ein schwieriger Monat: Die Festtage sind rum, die Aufregung ist vorbei. Die Tage sind aber immer noch kurz und dunkel und der Frühling scheint noch so unendlich weit weg. Das fühlt sich gar nicht gut an. Meine Energie bewegt sich irgendwo zwischen „Ich will mich einigeln“ und „Ich reiß mich zusammen“, ist also echt niedrig.

### Winterschlaf wäre schön

Ich weiß: Es geht vielen Menschen so. Viele würden sich jetzt am liebsten zurückziehen, gemütlich Winterschlaf machen. Und erst dann wieder rauskommen, wenn die Sonne scheint, es warm ist und die Bäume wieder langsam grün werden.

Das ist ja auch logisch: Wir sind genauso Natur wie die Tiere und Pflanzen da draußen. Aber

während die sich ausruhen und neue Kraft tanken dürfen, müssen wir Menschen weitermachen wie bisher. Ich frage mich: Müssen wir das wirklich?

## Tageslichtlampen helfen

Wir haben heutzutage viele Möglichkeiten, uns die dunklen Winter so erträglich wie möglich zu machen, zum Beispiel mit Tageslichtlampen und Solarien. Ihr Licht imitiert die Sonne und kann so gegen Verstimmungen und Winterdepressionen helfen.

In Gewächshäusern oder fernen Ländern wird Obst und Gemüse produziert, das wir ganzjährig im Supermarkt kaufen können – auch, wenn es in unseren Breiten eigentlich nur im Sommer wachsen würde. Unser Stoffwechsel lässt sich außerdem mit Nahrungsergänzungsmitteln aufpeppen, wir können ihn theoretisch das ganze Jahr über optimal mit Nährstoffen und Vitaminen versorgen.

Ich gebe zu: Mir helfen diese Dinge auch über die dunkle Zeit. Trotzdem merke ich jetzt gerade: So ganz lässt sich der Winter nicht aus meinem Leben verbannen. Und ich ahne: Das ist auch gut so.

## Musik

### “Ich bin Natur”

Lange hab ich gedacht: Natürlich muss ich im Winter genauso funktionieren wie im Sommer! Gerade weil es genug technische Möglichkeiten gibt, die Natur auszutricksen. Es gibt keine Entschuldigung! Das, was im Winter draußen mit Tieren und Pflanzen vor sich geht, braucht mich nicht zu jucken – ich bin ein zivilisierter, industrialisierter Mensch! Also tu ich einfach so, als wäre es kein Thema.

Aber: Natürlich *ist* es Thema, natürlich haben die Vorgänge in der Natur mit mir zu tun! Denn: ich bin Natur!

### “Überwintern” - Katherine May

Genau das merke ich gerade, wenn ich spüre: Ich bin müde, ich will nicht funktionieren wie immer, sondern mich verkriechen und ausruhen. Ich glaube: Es ist gut, dass ich das spüre. Dass ich dieses Gefühl überhaupt wahrnehme. Viele Jahre lang hab ich es verdrängt – und das hat mich echt Kraft gekostet. Die Winter wurden dadurch nur noch anstrengender, als sie eh schon waren.

Die britische Autorin Katherine May hat ähnliche Erfahrungen mit dem Winter gemacht. Und sie hat gelernt, zu überwintern. So heißt auch mein Lieblingsbuch von ihr: „Überwintern“.

Sie sagt: „Wir können uns unsere Winter nicht aussuchen. Aber wie wir überwintern, schon.“ Mit „Winter“ meint sie dabei nicht nur die Jahreszeit. „Winter“ sind für sie die Zeiten im Leben, die schwer sind und dunkel. Zeiten, in denen sie sich traurig, krank oder einsam fühlt – oder alles zusammen.

## Die Natur als Spiegelbild

Ich mag diese Zeiten nicht – und ich kenne auch niemanden, der sie mag. Aber: Sie gehören nun einmal zum Leben dazu, diese Winter. Dagegen anzukämpfen ist sinnlos - und kostet nur unnötig Kraft.

Was ich an dem Buch „Überwintern“ am meisten mag, ist dieser Blickwechsel: Die Natur „da draußen“ ist ein Spiegelbild für mich. Wenn ich sehe, was in der Natur vor sich geht, kann ich auch mich selbst besser verstehen. Dann kann ich mein Leben passend gestalten – auch in den dunklen Winterzeiten.

## Musik

### Man darf auch mal müde sein

Überwintern. In der Natur bedeutet das: Langsamer werden, Kräfte sammeln, Schutz suchen, ausruhen. Ich hab mir die Frage gestellt: Darf ich das denn überhaupt? Darf ich mich ausruhen, während gefühlt alle anderen schuften und funktionieren wie immer?

Die Antwort scheint mir inzwischen ganz selbstverständlich klar: Ich darf nicht nur, ich muss! Wenn ich mit meiner Natur im Einklang leben will, muss ich den Winter um mich herum und den Winter in mir drin zulassen und wahrnehmen.

Ja, ich darf schwach, müde und traurig sein – denn manchmal bin ich es nun einmal. Ich darf auch darüber reden – sogar hier im Radio! Denn: So zu tun, als ob es diese Gefühle nicht gibt, hat mich in der Vergangenheit furchtbar angestrengt und oft krankgemacht.

### Mein Glaube ermutigt mich zu sein wie ich bin

So zu sein, wie ich bin: Dazu fühle ich mich auch durch meinen Glauben ermutigt. In der Bibel im Alten Testament gibt es einen schönen Satz, durch den ich mich gerade in meinen Wintern total verstanden fühle. Er steht beim Propheten Jesaja. Über Gott wird da gesagt: „Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen.“ (Buch Jesaja, Kapitel 42, Vers 3). Das ist kein triumphaler Satz.

Da steht nicht: „Ich mach alles wieder gut und sorge dafür, dass es wieder so wird wie vorher“.

Sondern: Gott nimmt die Zerbrechlichkeit wahr und nimmt sie ernst. Das geknickte Rohr darf geknickt bleiben. Aber: Es wird nicht zerbrochen und untauglich gemacht. Es wird auch nicht dazu angehalten, sich zusammenzureißen und aufzurichten. Es darf sein – und zwar genau so, wie es gerade ist. Auch, wenn es nicht funktioniert wie üblich.

## **Gott ist bei uns, auch wenn man schwach ist**

Genauso der Docht, der nur noch glimmen kann. Eigentlich ist er nicht zu gebrauchen, man könnte die schwache Glut in ihm genauso gut ersticken und keiner würde es merken. Aber: Gott tut genau das nicht. Gott ist behutsam. Er lässt das gelten, was ist – geknickt, schwach, funktionsuntüchtig – und schenkt ihm Beachtung.

Für mich steckt darin eine Zusage, durch die Gott mir sagt: „Es ist, wie es ist und es darf so sein. Du bist geknickt und Du bist schwach, das fühlt sich nicht gut an. Aber: Hab keine Angst, ich bin bei Dir.“

## **Ich freue mich auf die Sonne**

Mich tröstet das sehr, gerade jetzt, wenn ich mich müde und kraftlos fühle. Klar: Ich freu mich schon sehr auf die Sonne im Frühling und Sommer. Aber ich bin auch froh, dass meine Müdigkeit und meine Kraftlosigkeit gerade einfach mal sein dürfen und ich nicht mit der wenigen Energie, die ich gerade habe, dagegen angehen muss.

Ich erlaube mir das jetzt: Überwintern, ausruhen, einen Gang zurückschalten. Ich erlaube mir auch: Hilfsmittel wie Vitamine oder die Tageslichtlampe, damit mein Körper und meine Seele den Winter gut überstehen und gesund bleiben. Ich darf für mich sorgen. Deshalb nehme ich meine Natur ernst und achte meine Grenzen.

Mit dieser Sicht auf den Winter und das Überwintern fühle ich mich schon viel besser und glaube: Dieses Jahr wird ein gutes Jahr, mit all den Jahreszeiten, die es noch für mich bereithält.