

14.12.2025 um 11:48 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin, Oberursel

Winterblues als Kraftquelle

Es ist völlig normal, sich im Winter müder zu fühlen, weniger motiviert zu sein. Es ist auch normal, sich ausruhen zu wollen und mehr zu essen. Das sagt die amerikanische Psychologin Kari Leibowitz. Sie schreibt eine Doktorarbeit über Menschen im Winter. Dafür ist sie für ein Jahr nach Norwegen gezogen, wo es besonders lange kalt und ungemütlich ist.

Winter in Norwegen: Was wir von den Nordeuropäern lernen können

Ein Ergebnis ihrer Studie: Die Nordeuropäer lassen sich vom Winter nicht bedrücken. Sie verstehen ihn als Auszeit. Zeit, um sich zu regenerieren, neue Kraft zu tanken. Die Wissenschaftlerin findet, das ist ein gutes Rezept: der Winter als Zeit der Entschleunigung.

Adventszeit und Gemütlichkeit: Warum Wärme im Herzen zählt

Da kommt die Adventszeit mit der Wohlfühlatmosphäre gerade recht. Die Kerzen auf dem Adventskranz sorgen für heimeliges Licht, in vielen Wohnungen hängen Lichterketten. Der große Stern in meinem Wohnzimmerfenster leuchtet in einem behaglichen Gelb, da wird mir abends immer ganz warm ums Herz. Wenn ich mich dann noch in eine Decke kuschle, Tee trinke und Kekse esse, geht es mir gut.

Selbstfürsorge im Winter: Wie finde ich meine persönliche Ruhe?

Sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen ist generell eine prima Idee. Kari Leibowitz empfiehlt, verschiedene Tipps einfach mal auszuprobieren, um sich Pausen zu verschaffen. An einem Abend

in der Woche bleibt das Handy mal aus. Oder ich gehe am Wochenende raus in die Natur. Oder ich probiere mal ein neues Kochrezept aus, was ich schon lange tun wollte.

Weniger Stress an Weihnachten: Welche Rituale tun wirklich gut?

Die Psychologin Leibowitz blickt auch auf Weihnachten. Sie sagt: Viele Menschen haben das Gefühl, sie müssen da ein Fest veranstalten mit vielen Ritualen: Deko, Baum, Braten, Lieder, Christkind, Geschenke ... Dabei stresst es sie mehr als dass es sie freut. Sie sollten sich fragen: Warum ist dieses oder jenes Ritual für mich wichtig? Tut es mir und meinen Liebsten gut? Wenn nicht, dann sollte man es ändern.

Neue Familientraditionen schaffen: Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

In ihrer Familie hat Leibowitz die langjährige Tradition umgestoßen, dass sich alle gegenseitig beschenken. Nun zieht jede und jeder einen Namen und beschenkt nur diesen Menschen. Damit ist an alle gedacht und niemand hat zu viel Mühe.