

26.10.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Schäfer,

Katholischer Religionslehrer, Rüsselsheim

Das Licht einer Kerze

Am Wochenende hab ich eine Stunde „geschenkt“ bekommen. Wie alle hierzulande: Durch das Ende der Sommerzeit hab ich gestern Morgen immerhin die Chance gehabt, eine Stunde länger zu schlafen. Aber ich weiß: Die Umstellung auf Winterzeit ist für meine Stimmung oft ein herber Einschnitt, den ich erst mal verarbeiten muss. Vor allem unter der Woche merk ich das: Der Feierabend fühlt sich plötzlich viel kürzer an. Der Herbstblues regt sich.

Kleine Herbst-Rituale gegen den Herbstblues

Ich weiß aber auch: Gegen Herbstblues kann ich etwas tun. Es gibt zwar kein Mittel, das auf Knopfdruck hundertprozentig wirkt. Aber ich hab letztes Jahr gemerkt: Kleine Herbst-Rituale sind alltagstauglich. Kurze Spaziergänge zum Beispiel: Irgendwann, wenn es dämmrig wird, bin ich durch die Grünanlage gelaufen. Und hab vorher das Handy in der Wohnung gelassen.

Kerzen-Minuten statt Großprogramm

In diesem Jahr hab ich mir vorgenommen: Ich will jetzt, an den frühen Abenden, einfach mal ein paar Kerzen-Minuten freischaufeln. Ein Licht anzünden, vielleicht Musik hören. Kurz durchatmen. Nichts weiter. Ich kenn mich ja und weiß: Ich neige dazu, solche Mini-Vorsätze gleich wieder zu lasch zu finden und daher noch etwas draufzupacken. Etwa nach dem Motto: „Dann kann ich doch auch gleich noch ein großes Fitnessprogramm für den Herbst austüfteln. Und an den langen Abenden gründlich die Wohnung aufräumen.“

Kleine Brötchen backen im Herbst

So ein Großprogramm für den Start der Winterzeit ist in der Theorie natürlich toll. Aber mit Zusatzplänen hab ich schon manchen Mini-Vorsatz gleich wieder alltagsuntauglich gemacht. Jetzt möchte ich wirklich „kleine Brötchen backen“: In den besonders hektischen Wochen bis Weihnachten sind große Pläne zur Selbstoptimierung nicht alltagskompatibel.

Das Licht einer einzelnen Kerze

Eine Kerze – und ein paar Minuten Ruhe: Das klingt daher für mich nach einem perfekten „Winterzeit“-Projekt. Der Mönch Franz von Assisi hat mal gesagt: „Die ganze Dunkelheit der Welt kann das Licht einer einzelnen Kerze nicht löschen.“ Ich finde: Damit hat er wunderbar auf den Punkt gebracht, wie wichtig kleine Dinge sind. Eine einzige Kerze kann viel bewirken. Ebenso wie ein paar stille Momente im Alltag. Ich kann mir gut vorstellen: Sie helfen gegen Herbstblues.