10.11.2026 um 00:05 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Judith Vonderau,
Katholische Autorin beim Hessischen Rundfunk, Bad Orb

Kennen Sie Marmeladenmomente?

Ich mag den November nicht. Er ist mir viel zu grau, zu trüb und zu trist. Er bringt selten Wetter, bei dem ich gerne draußen bin: nicht mehr richtig Herbst, aber auch noch nicht richtig Winter. Meistens eher nass-kalt und ungemütlich. Das kann sich auch auf die Stimmung auswirken. Das schlägt aufs Gemüt. Dann ist es nicht nur draußen grau – sondern auch drinnen, in mir. Im November hoffe ich meistens nur, dass er nicht zu unangenehm wird, möglichst wenige Erkältungen mitbringt und bald Platz macht für den Advent.

Alles grau in grau

Zum Glück habe ich kürzlich ein Rezept gegen die Novemberstimmung kennengelernt: die Marmeladenmomente. Marmelade wird im Sommer gekocht, dann, wenn die Früchte reif sind und haltbar gemacht werden sollen. Doch Marmelade kann mehr sein als bloß ein süßer Brotaufstrich. Sie konserviert den Sommer mit all seiner Fruchtigkeit, Süße und Intensität. Einmal gekocht, ist sie lange haltbar, bis in den November hinein und darüber hinaus. Wenn ich heute ein Glas selbst eingekochte Marmelade aus dem Schrank nehme, dann hole ich auch ein Stück Sommer hervor. Und mit ihm die Erinnerungen an diese Zeit.

Marmeladenmomente: Ein Rezept gegen Trübsinn

Wenn ich die Marmelade auf mein Brot streiche, reise ich gedanklich zurück in den Sommer. Das kann der Sommer im wörtlichen Sinn sein oder das, was ich mit ihm verbinde: Wärme, Lebensfreude und Lebenskraft.

© 2026 · Kirche im hr

Sommer im Glas – das Gute schmecken

Und wenn ich dann genussvoll in mein Marmeladenbrot beiße, reise ich gedanklich zurück zu den Momenten, die mich in der letzten Zeit glücklich gemacht haben. Zu dem, was mir Kraft gab, was meine Augen zum Leuchten brachte, was mir Mut machte und Zuversicht schenkte.

Was mich glücklich macht: Kleine Kraftquellen im Alltag

Bewusst auf das Gute und Schöne in meinem Leben zu schauen, verändert auch meinen Blick aufs Leben. Vielleicht kommt mir das Schwere dann nicht mehr ganz so schwer vor. Vielleicht entdecke ich etwas, das ich fast vergessen hatte - und das mir auch jetzt wieder guttut. Vielleicht lasse ich den ein oder anderen Sommermoment noch einmal aufleben: das Kaffeetrinken mit der besten Freundin, der Spaziergang im Wald, ein gutes Buch lesen, etwas Besonderes kochen …

Was sind für Sie Marmeladenmomente?

© 2026 · Kirche im hr