

12.12.2023 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Wachsen in der Winter-Geborgenheit

Ich weiß schon: Viele schätzen diese dunklen Tage nicht so und neigen sogar zu Depressionen. Sie sehnen sich nach mehr Licht und Wärme. Und vielleicht auch nach Gartenparties und Grillabenden. Oder nach langen Gesprächen mit Freunden bei einem Spaziergang am Abend.

Schon als Kind habe ich Regentage geliebt

Nun, es ist ja nicht so, dass ich das alles nicht mögen würde. Aber ich gehöre auch zu den Menschen, die es noch mehr schätzen, wenn es nicht immer zu haben ist. Schon seit ich ein Kind bin, habe ich die Regentage geliebt, weil ich dann in Ruhe zu Hause bleiben und lesen konnte. Ohne die Angst, etwas zu verpassen. Weil ich ja wusste: meine Freunde können auch nicht raus.

Wir alle benötigen Wurzel und Flügel

Ich schätze den Wechsel der Jahreszeiten. Das Draußen und das Drinnen. Es gibt ein Buch, das heißt „Geborgen wachsen“, von Susanne Mierau. Darin geht es darum, wie Kinder im Schutz der Familie erste stabile Bindungen erleben, um dann später gut gerüstet in die Welt zu gehen. Es gibt auch den Spruch: Kinder benötigen Wurzeln und Flügel. Und ich finde, das gilt auch für Erwachsene. Ich sage mir: Winterzeit ist die Zeit, in der ich mich mehr um die Wurzeln kümmere. In der ich weniger abgelenkt bin vom Draußensein.

Besinnen, Kräftesammeln, Anlaufnehmen in der dunklen Jahreszeit

Ich genieße den Rückzug und den Schutz des Dunkeln. Gerade weil ich weiß, dass bald wieder

Frühling sein wird. Für mich verströmt die dunkle Jahreszeit Geborgenheit und Gelassenheit. Ich denke daran: Im Dunkel unter der Erde liegen schon Samen und Blumenzwiebeln, die in Ruhe reifen und sich auf den Frühling vorbereiten. Es kommt mir vor wie ein Anlaufnehmen, ein Kräftesammeln. Ein Besinnen auf sich selbst, bevor es im Frühjahr dann wieder raus in die Welt geht.

Vorfreude ist schließlich die beste Freude

Ich stelle fest: In der größeren Ruhe zu Hause werde ich wieder aufmerksamer für Zwischentöne und Stimmungen. Und ja: ich muss auch nicht immer fröhlich und gutgelaunt sein. Ich darf traurige Tage haben. Ich darf die lieben Menschen, die schon gestorben sind, vermissen. Der Winter bringt das für mich ins Gleichgewicht. Und schließlich liebe ich die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Das am dunkelsten Tag des Jahres die Geburt des Lichts feiert, das dann Tag für Tag wieder mehr leuchtet. Vorfreude ist doch die beste Freude, heißt es!