

26.01.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von

Markus Stambke,

Evangelischer Pfarrer, Limburg

Der Januar ist wie eine Kuscheldecke

Meine Kolleginnen und ich sitzen beim Kaffee. Die eine Kollegin sagt: Der Januar ist ein Suddelmonat, ständig hat man nasse Füße und hat die Schuhe vollgesaut. Der Januar ist so gar nicht mein Monat.

Warum der Januar auch Geborgenheit schenkt

Die andere Kollegin sagt: „Da geht es mir ganz anders. Der Januar, der ist wie die fünf Minuten Kuscheldecke, morgens oder auf dem Sofa abends. Da denke ich, ach, fünf Minütchen, ich hab Zeit für mich und kuschele mich unter meine Decke. Und genau so ist der Januar, ein Monat, wo man es langsam angehen lässt.

Achtsamkeit im Januar: Wie schaffst du fünf Minuten für dich?

Ich frage sie: Wie gelingt das denn? Ich finde, das ist gar nicht so einfach. Man wünscht es sich, aber kommt doch kaum zum Nachdenken.

Fünf Minuten Achtsamkeit

Meine Kollegin antwortet: Dafür gibt's die Kuscheldecke im Januar. Und die fünf Minuten. Zeit zum Nachdenken, oder? Der Januar ist noch nicht vorbei, geht noch eine ganze Woche, genug Zeit, wo du das üben kannst.

Genug Minuten für Träume und Planung im Januar

Die Iren haben ein Sprichwort: Als Gott die Zeit schuf, hat er genug davon gemacht. Also versuche ich, mir diese fünf Minuten zu nehmen. Zeit zu träumen, Zeit für neue Gedanken, auch zu planen. Den freien Abend in der Woche. Das Karnevalswochenende. Den Urlaub.

Winterruhe trotz Suddelwetter: Geschenkte Januar-Zeit entdecken

Und merke dabei: Selbst im Suddelmonat Januar sind diese fünf Minuten nicht verloren, sondern

von Zeit, die Gott schenkt.