

Gegen den Winterblues

10 seelenwärmende Tipps für graue Tage



Winterspaziergang

Quelle: Pixabay

Schneebedeckte Berge in der Sonne sehen wunderschön aus, doch für die meisten ist der Winteralltag grau, schmuddelig, unangenehm kalt und viel zu dunkel. Aber selbst diese Zeit lässt sich nicht nur durchleiden, sondern sinnvoll gestalten.

Das neue Jahr hat gerade erst begonnen, die Weihnachtsdeko ist abgehängt, die Winterferien sind vorbei und der Frühling ist noch weit weg. Natürlich gibt es Menschen, die diese stillen, grauen Tage mögen – es ist allerdings eine verschwindende Minderheit. Viele haben eher Überlebensstrategien im Sinn, um die kalte und trübe Zeit zu überstehen. Und die gibt es durchaus. Sogar mehr als das, denn Sie können sie nicht nur irgendwie überstehen, sondern für sich nutzen.

1. Den Winterblues nicht verleugnen

«Es ist alles nur halb so schlimm», hilft niemandem weiter, denn solche Durchhalteparolen glauben Sie sich ja selbst nicht. Stattdessen rät der Leiter des «Center for Anxiety» (Angstzentrums) in New York, David Rosmarin, dazu, die Tatsache zu akzeptieren, dass dieser Winter bescheiden sein könnte und meint: «Lassen Sie die negativen Gefühle zu. Sie sind wie eine Welle, die anrollt, aber danach sind sie auch wieder vorbei.»

Manche Schwierigkeiten lassen sich auch konkret angehen: Wenn Sie Menschen vermissen, die Sie in der warmen Jahreszeit regelmässig treffen, dann greifen Sie doch einfach zum Telefon. Wenn Sie etwas Schönes um sich herum brauchen, dann verabreden Sie sich bei einer Kunstaussstellung oder für ein Konzert. Das mag profan klingen, ist aber immens hilfreich.

2. Gesunde Routinen entwickeln

Frust sorgt schnell dafür, dass der Alltag «entgleist». Hier können Gewohnheiten wie diese helfen: Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie viel Wasser. Treiben Sie regelmässig Sport. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein. Das muss aber nicht im Rahmen eines völligen Verzichts wie beim [«Dry January»](#) sein, obwohl das hilfreich ist.

3. Zeiten der Stille einbauen

Hier geht es weniger darum, den ultimativen Bibelleseplan ab Jahresbeginn umzusetzen, obwohl das auch eine echte Möglichkeit ist. Tatsächlich hilft es bereits, ein- oder zweimal täglich für fünf Minuten still zu werden und bewusst Zeit vor Gott zu verbringen – je weniger Gebetsanliegen Sie dabei abarbeiten, desto besser.

Und wenn Sie diese Stille einmal versäumt haben? Dann tun Sie das, was alle erfolgreich Meditierenden tun: Tun Sie, als wäre nichts gewesen und machen Sie am nächsten Tag einfach weiter.

4. Umdenken

Wie wäre es, wenn Sie Ihren Alltag, Ihre Wohnung, Ihr normales Leben einmal durch die Brille zu sehen, dass Ihnen alles darin neu ist? Wahrscheinlich entdecken Sie inmitten von allem Wintergrau viele schöne und spannende Dinge. Feiern Sie einfach einmal den Ausblick aus Ihrem Fenster und machen Sie sich auf die Suche nach den Vögeln, die noch dageblieben sind. Entdecken Sie die Fotos und Bilder an Ihren Wänden neu. Machen Sie sich auf die Suche nach Schönerem – Sie werden es finden.

5. Durchatmen

Wenn Sie der Stress überfällt, dann atmen Sie einfach einmal tief ein und aus. Bringen Sie Ihren Puls herunter. Entschleunigen Sie sich. Verbinden Sie dies gern auch mit der orthodoxen Gebetspraxis des [Herzensgebets](#): «Jesus Christus» – ausatmen – «erbarme dich» – einatmen. So einfach es sich anhört, es braucht etwas Übung, aber diese Art des atmenden Gebets kann Ihnen ungemein dabei helfen, sich immer wieder auf Gott zu fokussieren.

6. Facebook in den Urlaub schicken

Wenn Ihr Tag damit beginnt, mal eben schnell zu schauen, wer etwas auf Facebook gepostet hat, und wie Ihre Freunde auf die letzte Insta-Story reagiert haben, dann kann Ihnen etwas Abstand nicht schaden. Schreiben Sie ein freundliches «Bis nächsten Monat!» und klinken Sie sich einfach mal aus den sozialen Medien aus. Kleiner Tipp: Deaktivieren Sie auch alle Pushnachrichten, sonst werden Sie täglich darüber informiert, was Sie angeblich verpassen.

7. Bewegung

Sportliche Betätigung kam oben bereits zur Sprache, doch Bewegung ist so wichtig, dass sie einen eigenen Punkt verdient. Denn ein anstrengendes Leben überflutet Ihren Körper mit Stresshormonen, die besonders effektiv durch Serotonin abgebaut werden. Dieses Hormon entsteht – Sie ahnen es schon – unter anderem bei körperlicher Betätigung. Dabei geht es nicht darum, dass Sie auf vereisten, dunklen Waldwegen in Rekordzeit joggen, sondern dass Sie sich

dreimal pro Woche für dreissig Minuten bewegen – vorzugsweise draussen. Das Ergebnis dieses Ausgleichssports ist tatsächlich, dass Sie sich ausgeglichener fühlen werden.

8. Für andere da sein

Die Winterzeit, vielleicht auch noch im Homeoffice, unterstützt die Kontaktarmut. Schnell kommen Sie in eine Negativspirale hinein, wenn Sie überlegen: «Niemand denkt an mich.» Durchbrechen Sie sie. Denken Sie an andere, besuchen Sie sie, laden Sie sie ein, verabreden Sie sich. Was zunächst einmal selbstlos wirkt, hilft nicht nur Ihrem Gegenüber, sondern auch Ihnen selbst. Wer glücklich ist, ist dies nie allein.

9. Eine Kerze anzünden

Wer sagt denn, dass die Kerzen nach Weihnachten wieder in der Schublade verschwinden müssen? Eine Kerze auf dem Tisch ist ein lebendiges Symbol dafür, dass die Dunkelheit nicht bleibt und dass Jesus «das Licht der Welt» ist ([Johannes, Kapitel 8, Vers 12](#)).

10. Die hohe Schule

Ein besonderer Aspekt schwieriger Zeiten kann es sein, dass Sie sich bewusst machen, dass Gott Ihnen dadurch auf besondere Weise begegnen kann. Der [Mystiker Johannes vom Kreuz](#) wurde 1577 unter einem Vorwand verhaftet und ein Dreivierteljahr lang festgehalten und gefoltert. Während dieser Zeit schrieb er seine bis heute bekannten «geistlichen Gesänge» und im Anschluss «Die dunkle Nacht der Seele». Johannes' Ziel war weniger seine Befreiung, es war die tägliche Begegnung mit Gott inmitten der widrigen Umstände. Vieles darin liest sich heute antiquiert, aber seine Herzenshaltung ist zeitlos. Seine tiefe Sehnsucht war: «Enthülle mir doch deine Anwesenheit, auch wenn mich der Anblick deiner Schönheit tötet. Du siehst doch die Schmerzen der Liebe, die man durch nichts heilen kann als durch deinen Anblick und deine Gegenwart.»

Wenn Ihre trüben Winterwochen sich zwischen klugen Aktionen und einer tiefen Sehnsucht bewegen, Gott trotzdem zu begegnen, dann können Sie die Zeit bis zum Frühling gut nutzen – und noch weit darüber hinaus.

Zum Thema:

[Novemberblues: Tipps gegen die Herbstdepression](#)

[Winterdepression: Was man gegen den Lichtmangel tun kann](#)

[Wir müssen darüber reden: Livenet-Talk: Depression und ihre Auswirkung](#)

Datum: 21.01.2023

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags