

Dr. Stephanie Fitzgerald

DIE GESCHENKE DES WINTERS

Gesund, gelassen und glücklich
in der dunklen Jahreszeit

Aus dem Englischen von Sigrid Schmid

dtv

Deutsche Erstausgabe

© Stephanie Fitzgerald, 2025

Titel der englischen Originalausgabe: ›The Gifts of Winter‹,
2025 erschienen bei Michael Joseph, einem Verlag der
Penguin Random House Verlagsgruppe

© für die deutschsprachige Ausgabe:

2026 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Tumblingerstraße 21, 80337 München

produktsicherheit@dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
ist nur mit Zustimmung des Verlages zulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Illustrationen: © Ryn Frank, 2025

Umschlaggestaltung: Lisa Höfner | buxdesign, München

nach einem Entwurf von Nina Elstad / Penguin Random House UK

Umschlagmotiv Vogel: Cat_arch_angel / shutterstock.com

Gesetzt aus der Adobe Garamond Pro

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: C.H.Beck, Nördlingen

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-35278-9



Für meine wunderschöne Schwester Laura,
damit du die Umarmung des Winters genießen kannst x



Inhalt

Einleitung 9

KAPITEL 1 **Raum schaffen für den Winter** 15

KAPITEL 2 **Winterstimmung** 30

KAPITEL 3 **Ein anderes Mindset** 41

KAPITEL 4 **Die Winterpause genießen** 56

KAPITEL 5 **Ein Winter-Retreat zu Hause** 66

KAPITEL 6 **Schlafen im Winter** 81

KAPITEL 7 **Winterstoffe** 103

KAPITEL 8 **Der Geschmack des Winters** 118

KAPITEL 9 **Die Lichter des Winters** 140

KAPITEL 10 **In den Winter hinausgehen** 151

KAPITEL 11 **Bewegung im Winter** 167

KAPITEL 12 **Den Winter lieben und feiern lernen** 182

KAPITEL 13 **Ein ruhig(er)es Weihnachtsfest** 196

KAPITEL 14 **Ein Wintergarten** 220

KAPITEL 15 **Praktische Vorbereitungen für
den Winter** 234

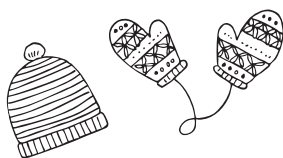
KAPITEL 16 **Anfang, Mitte und Ende** 248

EPILOG **Die Worte des Winters** 268

Danksagung 276

Deine Notizen 278

Anmerkungen 280



Einleitung

Der Winter hält Gaben für uns bereit. Zauberhafte Fäden, die in den Stoff der Jahreszeit eingewoben sind. Die Natur lädt uns mit magischem Flüstern ein, es uns in der Stille bequem zu machen. Winter ist eine Zeit für Erholung und Vorbereitung, er bietet uns die Gelegenheit für gemütliche Zufriedenheit und vieles mehr. Mit Staunen, Energie und Lebenskraft belebt der Winter uns und schenkt uns neue Kraft.

Der Winter tritt sehr viel ruhiger ein als andere Jahreszeiten. Er schleicht sich unter den dunklen Schatten des Herbstes heran und bringt unerwartete Leichtigkeit und Lebendigkeit. Sein Reiz scheint tief unter Kälte und Dunkelheit verborgen zu sein, doch direkt unter der Oberfläche stecken Schönheit, Freude und Behaglichkeit, die es zu entdecken gilt.

Am Winter gibt es viel Schätzenswertes, aber man kann das leicht aus dem Blick verlieren. Alltag und globale Ereignisse machen uns müde und entziehen uns Kraft, da kann der Winter zur zusätzlichen Last werden, auf die wir gern verzichten würden. Wir lernen, vor allem negativ über den Winter zu denken. Er wird als Jahreszeit des Nichts verkauft. Eine kahle und unfruchtbare Zeit. Von allen Seiten hört man, wie furchtbar und elend diese Jahreszeit ist und dass man sie einfach ertragen muss. Kein Wunder also, dass wir versu-

chen, den Winter auszusperren, dass wir die Vorhänge gegen die Dunkelheit zuziehen. Wenn man sich mit dem Gedanken »ich kann das nicht ausstehen, ich will, dass es vorbei ist« in eine Situation begibt, dann macht man mit großer Wahrscheinlichkeit Erfahrungen, die zu diesen Erwartungen passen. Wir können die Freude und die Wunder des Winters nicht erleben, wenn wir mit gesenktem Kopf durch die Gegend laufen, ihn meiden und wegwünschen.

Ich liebe den Winter inzwischen. Als Kind, und bis ich Anfang zwanzig war, hatte ich immer gute Laune in dieser Jahreszeit, doch dann litt ich mehrere Jahre unter einer jahreszeitlich bedingten Depression (seasonal affective disorder, SAD) und hatte mit einigen persönlichen Einschnitten in dieser Jahreszeit zu kämpfen. Danach war ich bedrückt, und mir war alles zu viel. Meine Furcht vor dem Winter hüllte mich in starke Negativität, nicht nur im Winter selbst, sondern auch im Voraus bei dem Gedanken, dass diese Jahreszeit näher rückte.

Damals ignorierte ich den Winter, so gut ich konnte, und lehnte ihn ab, übernahm besonders viel Arbeit und legte so viele Termine hinein, dass ich kaum Zeit zum Durchatmen hatte, geschweige denn auf die Jahreszeit achten konnte. Ich war erschöpft, hoffte aber, mich so vom Winter ablenken zu können. Ich zog den Kopf ein und wartete darauf, dass er vorbeiging, wusste aber dennoch tief drinnen, dass es eine bessere Möglichkeit geben musste. Ich bin seit mehr als 20 Jahren Psychologin und habe mich vor fast 15 Jahren auf Neuropsychologie spezialisiert. Mich fasziniert, wie unser Gehirn mit der Umwelt interagiert. In den letzten Jahren fiel mir auf, dass die Einstellung der Menschen zum Winter immer stärker negativ verzerrt wurde, und mir war klar, dass das

nicht nützte. Mit der Art, wie ich jedes Jahr mit dem Winter umging, verletzte ich mich nicht nur selbst, sie widersprach auch meinem beruflichen Wissen, und das tat mir nicht gut. Mein Bauchgefühl sagte mir, dass der Winter mehr zu bieten hatte und dass seine Gaben, irgendwie, unter meinen eigenen Erfahrungen und Problemen verschüttet worden waren. Mir wurde klar, dass ich nicht den Winter an sich hasste und meiden wollte. Ich mochte nicht, wie ich mich im Winter *fühlte*. Es lag nicht am Winter, sondern an mir. Ich wusste aus beruflicher Erfahrung, dass ich damit nicht allein war.

Ich musste also etwas dagegen unternehmen. Ich brauchte Lösungen. Ich wollte Werkzeuge und Fähigkeiten, ich wollte verstehen, wie ich in einer Jahreszeit, die scheinbar gegen mich arbeitete, meine psychische und physische Gesundheit stärken konnte. Und ich wollte nicht nur so tun als ob. Der walisische Autor Horatio Clare schreibt in seinem Buch *The Light in the Dark*: »Es bringt nichts, Sprühnebel und Regen auf der Autobahn, monatelange künstliche Beleuchtung, Bürofenster, die um 16 Uhr schwarz sind, und betonfarbenen Himmel zu romantisieren.«¹ Durch reine Willenskraft konnte ich mich nicht dazu bringen, den Winter wieder zu mögen, das wusste ich, und als evidenzbasierte Wissenschaftlerin wollte ich mehr. Ich begann nachzuforschen, suchte nach wissenschaftlichen und praktischen Ratschlägen, um besser durch den Winter zu kommen.

Durch meine Entdeckungsreise entstand viel mehr als ein reines Überlebenshandbuch. Ich verliebte mich in den Winter. Ich entdeckte viel Zauberhaftes, von dessen Existenz ich nichts geahnt hatte. Nachdem ich mich auf die Suche nach der Schönheit dieser Jahreszeit gemacht hatte, konnte ich ihr nicht mehr entkommen. Jeden Tag stieß ich auf etwas Neues,

und diese Erfahrungen gruben sich als Funken reiner Freude tief in mein Herz ein.

Der Winter ist eine faszinierende und wundervolle Jahreszeit, auf die wir uns aber viel zu selten einlassen. Wir blocken sie ab. Der Winter bietet uns Zeit, um uns zu erholen und nachzudenken, er ist ein Gegenmittel gegen das Chaos des Jahres, doch wir rasen mit unserer sommerlichen Energie und unveränderten Routinen daran vorbei. Wenn wir die eindrucksvolle Schönheit des Winters ignorieren, verpassen wir eine Chance, die keine andere Jahreszeit bietet.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Ich will alle Menschen dazu ermutigen, den Winter nicht zu romantisieren, sondern sich der Umarmung des Winters hinzugeben. Der Winter hat sich nicht von uns abgewendet, und wir sollten uns nicht vom Winter abwenden. Dieses Buch ist eine Schatzkarte, auf der die versteckten Juwelen des Winters vermerkt sind und auf der steht, wie man sie findet. Ich beschreibe in diesem Buch auch, warum und wann die Jahreszeit schwierig ist, und gebe praktische Tipps, wie man die Schwierigkeiten überwinden kann. Niemand muss den Winter mit zusammengebißenen Zähnen über sich ergehen lassen. Der Winter selbst gibt uns den ganzen Winter lang Halt. Er spendet Trost und bietet Unterstützung und Beistand.

Dieses Buch wird dir helfen, die Herausforderungen zu meistern, aber auch auf die Wintermagie hinweisen, die wir so oft übersehen. Die leicht umsetzbaren Tipps und die regelmäßigen Denkanstöße werden dir helfen, die Blockaden zu überwinden, die verhindern, dass du dich auf die Winterzeit einlässt, und du wirst lernen, wie du Körper und Geist in dieser Zeit des Jahres gesund halten kannst. Du wirst die

Wärme, Freude, Gesundheit und das Glück kennenlernen, die in den Winter eingewoben sind.

Wir alle haben zu Hause, gesundheitlich, bei der Arbeit und in der Familie mit Problemen zu kämpfen, die im Kaleidoskop des Lebens das ganze Jahr über auftreten können. Doch den Winter brauchen wir nicht zu *bekämpfen*. Seit ich einen neuen Weg entdeckt habe, wie ich mit dieser Jahreszeit umgehen kann, bin ich glücklich und zufrieden. Meine Seele ist zur Ruhe gekommen. Ich habe Freude, Ermutigung, spielerische Energie erlebt, und mir ging das Herz auf. All das sind die Gaben des Winters. Jetzt wünsche ich mir, dass auch du sie erfährst.



KAPITEL 1

Raum schaffen für den Winter

Schaffst du einen Raum für den Winter? Denke einen Moment darüber nach. Investierst du Zeit und Energie, um dich an die Jahreszeit anzupassen? Was verändert sich in deiner Welt im Winter? Wenn deine Antwort darauf »gar nichts« lautet, stehst du damit nicht allein da. Viele von uns machen sich vorher keine Gedanken über die Jahreszeit, sondern beachten sie nur, wenn sie Schwierigkeiten damit haben. Zweifellos bringt der Winter manche Herausforderungen mit sich, aber er ist nicht für all unsere Probleme verantwortlich. Sie sind nicht die direkte Folge des Winters, sondern werden von uns selbst erschaffen.

Eine solche Herausforderung ist unsere Weigerung, überhaupt Anpassungen vorzunehmen. Wie viel Raum wir für den Winter schaffen, wirkt sich unmittelbar darauf aus, wie wohl wir uns mit der Jahreszeit fühlen. Ich stelle immer wieder fest, dass Menschen sich weigern, sich überhaupt an die Jahreszeit anzupassen, dass sie dieselben Aktivitäten mit derselben Geschwindigkeit betreiben, das Gleiche essen wie im Sommer und dann den Winter schwierig finden. Doch der Winter muss das Leben nicht schwierig machen. Ganz im Gegenteil.

Der Winter steckt voller Einladungen. *Mach eine Pause. Ruh dich aus. Leg die Werkzeuge weg. Schau, ich dimme das Licht für dich.* Und wie reagieren wir? Indem wir elektrische Lampen einschalten. Der Winter fordert uns sanft dazu auf, uns selbst an erste Stelle zu setzen: *Warum gönnst du deinen Sinnen nicht ein wenig Ruhe, damit du dich danach erfrischt und gestärkt fühlen kannst?* Und was tun wir? Wir swipen online durch die Leben von Tausenden Fremden und nehmen Ansichten, Informationen und Meinungen schneller auf, als wir sie je verarbeiten könnten. Wir ertrinken in einem Meer von Stimulation zu einer Zeit, in der der Winter uns dazu einlädt, uns ruhig hinzusetzen und die Stille zu genießen. Der Winter sorgt für kühlere Luft, bietet einen Anreiz, uns ins Bett zu kuscheln, Geschichten zu erzählen und Zeit miteinander zu verbringen. Wir drehen dann die Heizung auf, sitzen weit auseinander auf dem Sofa, scrollen durch kleine Bildschirme vor großen Bildschirmen. Unsere moderne Welt übertönt mit ihrem Geschrei die sanften Worte des Winters, die uns einladen, gemeinsam zu sitzen und zu *sein*. Wir machen uns selbst das Leben schwer und schieben dann die Schuld für unsere Probleme auf den Winter.

Wir sind heute nicht mehr mit dem Herzschlag der Natur synchronisiert. Die Energie folgt im Jahresverlauf eigenen Gezeiten, die wir aber bewusst ignorieren. Stattdessen versuchen wir, das ganze Jahr über eine konstante Geschwindigkeit einzuhalten, und wundern uns dann, wenn wir am Ende des Jahres erschöpft sind. Wir passen uns nicht an und machen den Winter dafür verantwortlich, dass unsere Energiespeicher leer sind.

Um 5.45 Uhr morgens an einem Tag Mitte Januar kratze ich im Dunkeln das Eis von den Scheiben meines Autos. Ich möchte

ins Fitnessstudio, das weiter unten an der Straße liegt und um 6 Uhr öffnet. Warum stehe ich zitternd in einem viel zu dünnen Hoodie so lächerlich früh in der Kälte und versuche mein Auto fahrbereit zu bekommen? Weil ich das eben so mache. Das ist meine Routine. Oder zumindest war sie es. Den ganzen Sommer über bin ich (fast) gern um halb sechs Uhr morgens aufgestanden, habe schnell einen Tee getrunken und bin dann um fünf vor sechs ins Auto gesprungen, bereit, meine Mitgliedskarte scannen zu lassen und dann mein Work-out und meinen Tag um 6.01 Uhr zu beginnen.

Was stimmt an diesem Bild nicht? Zum einen springe ich nicht um fünf vor sechs ins Auto. Stattdessen muss ich zehn Minuten zusätzlich zum Scheibenkratzen einplanen, während ich den Motor warmlaufen lasse und bete, dass meine Nachbarn mir das nicht allzu übel nehmen. (Spoiler: Sie tun es.) Ich genieße vorher auch keine Tasse Tee, sondern nehme ihn in einem To-go-Becher mit, um ihn unterwegs zu trinken. Es fühlt sich seltsam an, auf dem Laufband am Tee zu nippen, statt wie üblich einen großen Schluck Wasser zu trinken. Was an diesem Bild nicht stimmt, ist der Umstand, dass ich für den Winter keinen Raum geschaffen habe.

Den ganzen Sommer lang habe ich das Gefühl genossen, etwas geleistet zu haben, wenn ich mein Work-out beendet hatte, bevor der große Ansturm auf das Fitnessstudio begann. Ich war beim Anblick des fast leeren Studios sehr zufrieden mit mir und hatte das Gefühl, engagierter zu sein als die anderen, die im Bett blieben. Doch dieses Gefühl hat jetzt stark nachgelassen, weil ich merke, dass ich mit meiner Kraft ziemlich am Ende bin. Ich habe keine Energie mehr, aber umso mehr das Gefühl, dass mein Work-out sich lohnen muss, weil es mehr Überwindung kostet, ins Studio zu

gehen. Ich denke an meine Freunde, die ihren Wecker auf eine spätere Zeit umgestellt haben, um mehr Schlaf zu bekommen, und ich frage mich, ob ich tatsächlich gesünder lebe als sie.

Das geht nicht nur mir so. Nur sehr wenige Menschen passen ihren Lebensstil der Jahreszeit an, weil wir es, dank des modernen Lebens, nicht müssen. Alles, von Elektrizität bis zu internationalen Transporten, führt dazu, dass unsere Muster, Abläufe, Rhythmen und Ernährung nicht mehr von den Stunden an Tageslicht oder der Temperatur bestimmt werden. Wir können die Jahreszeiten ignorieren und weiter unsere Routinen und Pläne durchziehen, aber die Natur ist auch in diesem Punkt stärker als wir. Wir fühlen die Auswirkungen, ob wir sie nun beachten oder nicht.

Nun könntest du sagen: »Ich kann nichts dafür, mein Leben lässt einfach keine Anpassungen oder Veränderungen zu.« Doch auch daran ist der Winter nicht schuld. Wir können dem Winter nicht vorwerfen, dass er nicht zu unserem sommerlichen Lebensstil passt. Wenn wir die Erwartungen aus einer Jahreszeit in eine andere übernehmen, sind Enttäuschungen unausweichlich. Genauso gut kann man sich die Sonne herbeiwünschen und dann meckern, wenn der Mond aufgeht. Beide sind zauberhaft, mystisch, stecken voller Verheißung und haben ihren Sinn, doch wir werden die Schönheit und Heilkraft des Mondes nicht wahrnehmen, wenn wir uns die ganze Zeit suchend nach der Sonne umschauen.

Damit wir einen besseren Winter erleben, müssen wir zunächst anerkennen, welchen Anteil wir daran haben, dass der Winter schwierig ist. Ja, der Winter bringt Herausforderungen mit sich wie alle Jahreszeiten. Sogar im Sommer, der liebsten Jahreszeit von 42 Prozent der Menschen,¹ müssen

wir uns mit Heuschnupfen, Nachtschweiß und unerbittlicher Hitze herumschlagen, bei der man, wie Jane Austen schrieb, »ständig unelegant«² aussieht.

Wir gewinnen nichts, wenn wir versuchen, den Winter aus unserem Jahr zu verdrängen, und so tun, als gäbe es ihn nicht. Wir müssen nicht lernen, wie man den Winter »überlebt«, weil der Winter viele Gaben mit sich bringt. Wenn wir zuhören, sagt der Winter vielleicht zu uns: *Hör mal, es kann schwierig sein. Ich bringe jeden Tag ein bisschen weniger Licht. Aber ich bringe auch Frieden, Freundlichkeit, Ruhe und Klarheit. Ich biete dir die Gelegenheit, den Fuß vom Gas zu nehmen, und ich werde dich fest und sicher halten, bis du wieder bereit bist, die Welt zu begrüßen.*

Der Winter bietet uns alles, was wir brauchen. Wir müssen nur ein wenig zur Seite rücken und ihm Platz machen. Wenn wir uns nicht wirklich darauf einlassen, werden wir das Gute am Winter nicht entdecken. Als Belohnung winkt Regeneration für den Rest des Jahres und die Jahreszeiten, die mehr Energie erfordern. Platz für den Winter zu schaffen, bedeutet, dass wir kleine Anpassungen vornehmen, um uns auf die Jahreszeit und die energetische Veränderung, die sie mit sich bringt, vorzubereiten. Das ist minimaler Aufwand für eine maximale Belohnung. Sie ist es wert, dass man die Zeit investiert, um die Herausforderungen zu meistern und das Beste aus der erholsamsten Jahreszeit herauszuholen.

Der endlose Winter

Wenn es um Herausforderungen geht, hat ein Aspekt des Winters die Nase vorn. Seinetwegen fühlt sich der Winter manchmal endlos an, und er erklärt, warum wir schon das Ende des Winters herbeisehnen, bevor er richtig begonnen hat. Dieser Aspekt ist Weihnachten, ob man es nun feiert oder nicht.

Im Vereinigten Königreich kriecht Weihnachten ab September in unser Bewusstsein und die Ladenregale. September. Im »Der Sommer ist gerade erst vorbei«-September. Uns wird Weihnachten verkauft, wenn sich der Herbst gerade erst andeutet. Wir werden gezwungen, vier Monate vor dem Ereignis über Weihnachten nachzudenken. Nichts an dieser aggressiven Verkaufsstrategie soll uns helfen. Vielleicht erzählt man uns, wir sollten vorausplanen und die Ausgaben breiter streuen. Doch in vielen wütenden Schlagzeilen liest man, dass weihnachtliche Lebensmittel verkauft werden, deren Verfallsdatum vor dem großen Tag überschritten wird.

Die Weihnachtsprodukte werden nicht zu unseren Gunsten so früh in die Läden gestellt. Zeitschriften wollen Artikel über die »beste Weihnachtsdekoration« veröffentlichen oder darüber, »wo man die besten Weihnachtspasteten kaufen kann«. Diese Artikel müssen im Oktober eingereicht werden, um es in die Dezemberausgaben zu schaffen. Darauf müssen die Läden vorbereitet sein, Weihnachtsleckereien müssen rechtzeitig ausgestellt werden, die Lichter eingeschaltet sein, damit die Journalisten genügend Zeit haben, sich alles anzusehen. Dann werden Artikel geschrieben und Kommentare veröffentlicht, die beeinflussen, was wir an Weihnachten tun oder nicht tun.

Und so fängt es an. Im September. Wir flanieren unter flackernden Lichterketten durch die Läden. Wir schieben zum Klang der Nummer-1-Weihnachtshits unseren Einkaufswagen und summen dabei: »Simply ... having ... a wonderful Christmas time«. Und wer hat nicht schon einmal im Auto lauthals zu Mariah Carey mitgesungen? Wir spielen mit, wir machen mit, wir beteiligen uns ... und dann haben wir genug davon. Kein Wunder! Auf welches andere Ereignis im Jahr bereitet man sich vier Monate lang vor? Bei welcher anderen Gelegenheit wird man aufgefordert, so lange Begeisterung und Aufregung zu zeigen, außer vielleicht einer Hochzeit? (Und auch da sieht sich das glückliche Paar über Sitzpläne hinweg an und fragt sich wortlos: »Hätten wir durchbrennen sollen?«)

Bei dem langen Vorlauf bis Weihnachten haben viele vom »Winter« die Nase schon gestrichen voll, bevor er formell begonnen hat. Am 2. Weihnachtsfeiertag ist es dann endgültig genug, und wir können den Frühling kaum noch erwarten, obwohl der Winter kalendarisch erst 72 Stunden alt ist. Auch wenn man Weihnachten oder ein anderes religiöses oder weltliches Ereignis um diese Zeit gar nicht feiert, kann man dem Chaos nur entgehen, wenn man von September bis Dezember nicht vor die Tür geht. Wir werden mit weihnachtlichem Kommerz überflutet, der uns physisch, psychisch und finanziell auslaugt.

Später im Buch wird es darum gehen, wie man die Weihnachtszeit und die Feiertage besser übersteht, daher gehe ich hier nicht weiter darauf ein und sage nur, dass kein Grund zur Angst besteht, wenn Weihnachten deinen Winter beherrscht und ihm alle Freude und Energie entzieht oder du dich danach emotional erschöpft fühlst. Der Winter bietet

auch ein wunderbares Gegenmittel für all den Weihnachtstrubel, den wir erleben, denn man hat dann fast drei Monate vor sich, in denen man sich erholen und neue Kraft tanken kann. Wenn wir diese Jahreszeit anders erleben wollen, müssen wir uns vom kommerziellen Kalender abwenden und unser Jahr umdenken. Es gibt eine andere Haltung zum Winter, die uns viel glücklicher machen könnte. Sie sieht nur nicht so aus, wie du denkst.

Das Jahr umschreiben

Eine Jahreszeit kann sich auf vielerlei Art definieren. Astronomische Jahreszeiten werden über die Position der Erdumlaufbahn in Bezug auf die Sonne festgelegt.³ Die astronomischen Jahreszeiten sind für die Tagundnachtgleichen im Frühling, wenn die Uhren vorgestellt werden, und im Herbst verantwortlich, wenn die Uhren zurückgestellt werden. (Was im Herbst eine Extra-Stunde Schlaf bedeutet. Juhu!) Bei dieser Definition der Jahreszeiten beginnt der Winter um den 20. Dezember, Frühlingsbeginn ist um den 20. März.

Daneben gibt es noch die meteorologischen vier Jahreszeiten, die jeweils drei Monate dauern und unserem gregorianischen Kalender folgen. Entsprechend ist im Dezember/Januar/Februar Winter, im März/April/Mai Frühling, im Juni/Juli/August Sommer und im September/Oktober/November Herbst.

So weit, so uneinheitlich. Bei einer Definition beginnt der Winter Anfang Dezember, bei der anderen erst drei Wochen später. Im Berufsleben kann es noch komplizierter werden, weil dort das Jahr in Quartale aufgeteilt wird, wobei das erste

im Januar beginnt. Der Unternehmenskalender verhindert so zusätzlich, dass wir uns auf die Jahreszeiten um uns herum einstellen. Wir richten uns auf einen Neustart im ersten Quartal ein, treiben Projekte mit neuer Energie und Tatkraft voran und starten Initiativen zu einer Zeit, in der die Natur in eine entschleunigende Phase der Erholung eintritt.

Daher schreibe ich jetzt einen Satz, von dem ich nie geglaubt hätte, dass ich ihn einmal äußern würde: Ich glaube, dass wir mit dem britischen Steuerjahr glücklicher wären. Das sollte ich wohl erklären.

Im Vereinigten Königreich beginnt das Steuerjahr am 1. April. Auch in Japan, Kanada, Hongkong, Singapur und Südafrika umfasst das Steuerjahr den Zeitraum vom 1. April bis zum 31. März des Folgejahres.⁴ Ich finde, wir sollten uns danach richten, nicht nur mit unseren Finanzen, sondern als persönlichen Jahresbeginn. Das Kalenderjahr und die Traditionen, denen wir folgen, erlauben uns nicht, den Winter zu *feiern*. Wir geben ihm nur eine Woche bis maximal zehn Tage und wollen ihn dann loswerden. Könnten wir den Winter eher annehmen, wenn wir unseren Jahresplan umschreiben würden?

Was wäre, wenn unser neues Jahr im April begänne und wir unsere neuen Ziele und Pläne mit der Energie des beginnenden Frühlings angehen könnten? All die Erwartungen und Hoffnungen, die man mit einem neuen Jahr verbindet, hätten dann noch drei Monate mehr Zeit, von Januar bis März, um heranzureifen. Wäre das weniger anstrengend? Könnten wir dann im Winter mehr planen, uns mehr erholen, uns mehr auf die Jahreszeit Einstimmen und uns auf sie einlassen? *Ja, könnten wir*. Dazu müssen wir nur unser Jahr umorganisieren. Wie wir die Sache derzeit angehen,

fühlt sich falsch an, weil wir damit gegen die Natur ankämpfen. Wenn wir als Startzeit für unsere Neujahrspäne den Frühlingsbeginn wählen würden, befänden wir uns wieder im Einklang mit den Jahreszeiten, was für unsere Energie und den Rest des Jahres einen riesigen Unterschied machen würde. Es ist eine einfache, aber wirkungsvolle Veränderung.



AKTIVITÄT

Schreibe dein Jahr neu

Teile dein Jahr nun in April bis Juni (Frühling), Juli bis September (Sommer), Oktober bis Dezember (Herbst) und Januar bis März (Winter) neu ein. Markiere den 1. April als Neujahrstag. Durch diese veränderte Sicht wird ein völlig anderer Winter möglich. Jetzt hat man von Januar bis März Zeit, um zu planen, Kräfte zu sammeln und sich auf das kommende Jahr vorzubereiten. So kann man seine Energien auf die Jahreszeiten abstimmen.

Man kann sich freuen, wenn der Januar frische, glitzernde Tage bringt, wenn es im Garten langsam taut, wenn die Bäume erste Knospen ausbilden, und sogar über Graupelschauer im März, weil man weiß, dass es so sein *sollte*. Der Frühling würde sich deutlich authentischer anfühlen, wenn er mit sanftem Aprilregen begänne, auf die (hoffentlich) Monate voller Sonnenschein folgen.

Dieser neue Jahresverlauf passt besser zu unseren Energien, zu den Jahreszeiten, zum Wetter ... zu allem. So wird der Winter zu einer Phase, auf die man sich freuen kann. Man kann ihn genießen, statt ihn nur zu ertragen. Wir kön-

nen in drei zusätzlichen Monaten Gemütlichkeit versinken und so den Druck verringern, bis wir wieder die Energie und die Ressourcen haben, um aufzustehen und loszulegen. Das klingt doch positiv, oder?

Ich habe meinen Kalender vor zwei Jahren umgestellt und freue mich nun wirklich auf den Winter. Er wurde zu meiner Ladestation im Jahr, und ich merke, dass sich die Energie der Erde mit mir wandelt und mich im kommenden Jahr unterstützt. Mit diesem Vorgehen kannst auch du glücklicher werden. Kannst du jetzt sofort im Geiste den Jahresbeginn auf den 1. April legen? Wie fühlt es sich an, wenn man sich drei Monate mehr Zeit gibt, bis man wieder Vollgas geben muss? Ich fühle mich jedenfalls leichter und positiver gestimmt, wenn die Anspannung von meinen Schultern abfällt. Wer hätte geglaubt, dass das Steuerjahr glücklich machen kann?

Mit quietschenden Reifen zum Stillstand kommen

Das Gegenteil vom Zusammenrücken und Platz-für-den-Winter-Schaffen ist der vollständige Stillstand. Dabei passt man sich nicht an die Jahreszeit an, sondern verweigert sie komplett.

Mein Partner und ich sitzen mit meiner Freundin Claire und ihrem Mann Jacob in einem Café. Wir bringen uns gerade, leicht angespannt, auf den neuesten Stand, was dazu führt, dass zwei gelangweilte Kinder neben zwei Erwachsenen still sitzen müssen, die zwar Kinder mögen, aber selbst keine haben und nicht wissen, wie man Kinder bei Laune hält.

Jacob ist besonders schlecht drauf. Er fährt die Kinder an und überreagiert, als das Jüngste auf sein Knie klettern will und ihm dabei das Handy aus der Hand schlägt. Vorsichtig frage ich ihn, was los ist. Er brummt nur »Gar nichts«, gibt dann aber zu, dass er sich nicht gut fühlt, ein wenig deprimiert und unruhig ist. Aber er will nicht darüber reden. Ich suche nach einem unverfänglichen Thema und frage ihn schließlich, was sein Lauftraining macht, und er sagt: »Ich mache erst mal Winterpause.« Ich zögere. Meine innere Psychologin will ihm nur zu gerne erklären, dass es ganz natürlich ist, dass ihm das Laufen schwerfällt. Jacob ist Läufer. Ein richtiger Läufer. Nicht so einer, der keuchend herumstolpert, auf die Uhr sieht und sich fragt, ob man 0,3 Kilometer auf die 5 Kilometer aufrunden kann, die man eigentlich laufen wollte. (Oder geht das nur mir so?) Jacob geht viermal die Woche laufen und schafft locker jedes Mal mindestens 15 Kilometer. Oft steht er um fünf Uhr morgens auf, um noch ein paar Kilometer zu schaffen, bevor er zur Arbeit muss. Jacob ist Läufer – nur gerade ist er es nicht. Jetzt ist es kalt und dunkel, und er hat beschlossen, dass er jetzt nicht laufen mag, und tut daher gar nichts.

Vorsichtig frage ich ihn, ob er glaubt, dass das seine Stimmung beeinträchtigen könnte. Wenn er an regelmäßige Dopamin- und Oxytocinschübe gewöhnt ist, all diese Wohlfühl- und Aufbauhormone, dann fragt sich sein Gehirn jetzt, wohin das ganze gute Zeug verschwunden ist. Was macht er nun, um Stress abzubauen? Seine Antwort: »Nichts.« Er hat seine Routine nicht angepasst und ist nun völlig zum Stehen gekommen.

Man muss nicht Psychologin sein, um zu erkennen, wie problematisch das ist. Jacob glaubt, dass Laufen und Winter

nicht zusammenpassen, hat komplett damit aufgehört und hat jetzt emotionale Probleme. Das ist ein klassisches Beispiel dafür, dass wir glauben, der Winter habe alles ruiniert, obwohl das eigentliche Problem darin besteht, dass Jacobs Trainingsmethode zu unflexibel ist. Jacob muss einsehen, dass er vernünftige Anpassungen vornehmen sollte. Er muss seine Routine ein kleines bisschen ändern, um sich an die natürlichen Veränderungen, die der Winter mit sich bringt, anzupassen. Er muss nicht ganz mit dem Laufen aufhören. Er muss dem Winter nur etwas Platz einräumen. Weil er das nicht getan hat, hat er Probleme bekommen.

Sinnvolle Anpassungen vornehmen

Wenn wir für den Winter Platz schaffen wollen, müssen wir zuerst herausfinden, wofür genau wir Platz brauchen. Manchmal haben wir einen genauen Plan mit Zielen für das ganze Jahr, aber das Leben spielt nach eigenen Regeln und hat uns vom Kurs abgebracht. Darum ist es wichtig, dass wir das ganze Jahr über auf unsere Gefühle, unsere Energie und Erwartungen achten, vor allem aber vor dem Winterbeginn.

Lasse alle Annahmen, die du über dich selbst getroffen hast, los. Ich habe festgestellt, dass pauschale Überzeugungen wie »Ich bin ein Morgenmensch« sich im Lauf der Jahreszeiten ändern können. Stattdessen können wir herausfinden, was wir *wirklich* empfinden und wie wir Raum dafür schaffen können.



Nimm ein leeres Blatt Papier oder dein Tagebuch und zeichne eine Timeline des vorigen Jahres, die letzten 12 Monate bis zum aktuellen. Sie muss nicht besonders schön sein, einfach eine Linie mit 12 Markierungen für die 12 Monate des Jahres. Zeichne nun ein, wie sich dein Energieniveau im Verlauf des Jahres verändert hat. In welchen Monaten hattest du besonders viel Energie, und wann hast du es ruhiger angehen lassen? Gab es in dem Jahr regelmäßige Pausen oder Erholungsphasen, oder ging es ständig bergauf, ohne zu verschnaufen? Hast du chaotische Monate erlebt?

Fälle kein Urteil über deine Energie-Timeline des Jahres, ganz egal, wie sie aussieht. Jetzt ist nicht die Zeit für harte Worte oder Schuldzuweisungen. Nimm es einfach nur zur Kenntnis. Wenn man sieht, wie das Jahr bisher war, erkennt man, was gut funktioniert hat und was man jetzt vielleicht braucht. Das wiederum sagt uns, wofür wir Platz schaffen müssen.

Wenn dir auffällt, dass du im Winter viele Erwartungen, Pläne und anstrengende Neujahrsvorsätze hattest oder wenn sich das ganze Jahr wie eine ständige Anstrengung anfühlte ohne kleine Pause, dann versuche das folgende Jahr anders anzugehen und Veränderungen vorzunehmen, die den Winter zu einem sicheren Ort machen. Einem Ort, an dem du dich neu aufstellen kannst. An dem du deine Gedanken, Pläne und schönen Momente sammeln kannst. Der Winter wird dann zu einem Ort des Friedens, der Erholung bietet. Einem Ort, an dem man mit der Natur in Harmonie leben

kann. In dieser Zeit des Jahres kann man tief ausatmen und den energieraubenden Druck loslassen, auch den, den man sich selbst macht.

Zwischen Stagnation und Stille gibt es einen großen Unterschied, und der Winter ist keine Zeit des Stagnierens. Der Winter ist unsere Ladestation, die uns mit einer warmen Umarmung erwartet, in die wir uns begeben können, um uns zu erholen und neue Energie für das kommende Jahr zu tanken. Was brauchst du dieses Jahr vom Winter? Wofür wirst du Platz schaffen?
