

# Ein Hoch auf das Wintertief

**Hermann Amstad**

Dr. med., ehemaliger Generalsekretär SAMW, Basel



Nur wenige Tage des Jahres erwarte ich ähnlich sehnelich wie den 21. März: Endlich ist der Winter vorbei, beginnt offiziell der Frühling, dauern die Tage wieder länger als die Nächte. Ich gehöre zu jenen Menschen, die im und am Winter leiden. War es in meiner Kindheit, als ich noch im Aargau lebte, der Nebel, der mir als täglicher Begleiter das Leben schwer machte, sind es heute die Dunkelheit und die Kälte, die mir zusetzen und mich in ein Loch fallen lassen – ins «Wintertief».

Als junger Erwachsener konnte ich nie verstehen, warum es ältere Leute nach Spanien, Florida oder Thailand zieht; heute kann ich es. In südlicheren Gefilden ist es zwar auch früh dunkel, aber die Temperaturen sind so angenehm, dass man draussen sitzen und die Nacht geniessen kann. In unseren Breitengraden möchte ich mich im Winter am liebsten in eine Höhle verkriechen und es den Murmeltieren gleichtun, die sich im Spätherbst in den Winterschlaf verabschieden und im Frühling wieder auftauchen. Diese Möglichkeit steht mir leider nicht zur Verfügung. Aber vielleicht ist das auch gut so?

Von Los Angeles sagt man, dass dort während zehn Monaten Sommer herrsche und während zweier Monate Hochsommer. Das macht die Stadt für viele als Wohnort attraktiv. Auch den britischen Maler David Hockney zog es in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts nach Südkalifornien. Doch nach einigen Jahren kehrte er vermehrt nach England zurück: Er vermisste die Jahreszeiten und begann, diese in wunderbaren Bildern festzuhalten.

Wer in einem permanenten Sommer lebt, nimmt das Besondere daran allmählich gar nicht mehr wahr. Es ist wie mit der Gesundheit: Wer nie krank ist, weiss gar nicht, welches Glück ihm widerfährt. Nachdem wir den Winter durchlitten haben, können wir die hellen, langen und warmen Sommerabende doppelt geniessen, sind die Farbenpracht und die Üppigkeit der Natur jedes Mal von neuem wie ein Wunder.

## Der Winter als «Memento mori»

Der Winter verbindet uns sowohl mit der Kindheit als auch mit dem Tod. Für Kinder ist der Winter eine tolle Zeit: Die meisten von uns erinnern sich an ausgelassene Schneeballschlachten, an die ersten Versuche auf den Skiern, an die Advents- und Weihnachtstage

mit ihrem Kerzenschein und den heiss ersehnten Geschenken und an die fröhlichen Fasnachtstage.

Der Winter weist uns aber auch auf unser Ende hin. Nicht ohne Grund werden die Jahreszeiten oft mit den verschiedenen Lebensaltern gleichgesetzt. Der Frühling, wenn alles zu spriessen beginnt, bedeutet Kindheit und Jugend. Der Sommer steht für die Blüte des Lebens. Der Herbst, wenn die Ernte eingefahren ist und die Blätter von den Bäumen fallen, ist ein Sinnbild für den Lebensabend. Und danach folgt mit dem Winter der Tod: Die kalte Jahreszeit mahnt uns an die Vergänglichkeit der Natur, von der wir ja ein Teil sind.

## Innehalten als Chance

«Das Hamsterrad sieht von innen aus wie eine Karriereleiter»: An diesen bösen Spruch muss ich gelegentlich denken, wenn ich sehe, wie ich und viele andere sich im Alltag abstrampeln. So wie sich die Natur im Winter eine Erholungsphase gönnt, könnten auch wir versuchen, im Winter einen Gang zurückzuschalten. Warum nicht sich vermehrt Zeit nehmen für die angenehmen Seiten des Lebens, für ein Vollbad oder für ein Glas Wein bzw. einen heissen Tee bei Kerzenlicht?

## Wer in einem permanenten Sommer lebt, nimmt das Besondere daran allmählich gar nicht mehr wahr.

Nur wer offene Augen hat, wird das unvergleichliche Licht der Januarsonne wahrnehmen und geniessen können. Zwar ist es die Kargheit des Winters, die uns die Schönheit der anderen Jahreszeiten erst richtig erfassen lässt. Doch auch der Winter hat seinen ganz eigenen Reiz, den es zu entdecken gilt. Wenn es eine Nacht lang geschneit hat und am Morgen plötzlich die Sonne scheint, sind die Landschaft und die Menschen wie verzaubert.

Selbstverständlich ändern die oben formulierten Gedanken nichts daran, dass der Winter weiterhin kalt und dunkel sein wird und auch in Zukunft Melancholie verbreitet. Aber Autosuggestion hilft mir, besser durch den Winter zu kommen. Und ab sofort freue ich mich auf das Sommerhoch.

contact[at]amstad-kor.ch