

Wohlfühlen im kalten Winter

# Eine Gratisrunde Wärme und Licht für alle



Ein kleines, helle erlichtetes Deko-Haus

Quelle: Envato / PolonioVideo

Damit der Winter wohlig warm sein kann und nicht nur ein klappriges Überleben, hier ein paar herzerwärmende Gedanken. Wärme und Licht sind dabei wichtige Zutaten. Wie wir dazu kommen, und was es mit einem Hundeleben zu tun hat, erfahren Sie hier.

Hier kommt es auf die Sichtweise an. Wir können den Winter mit Schnee, Sonne und blauem Himmel plus das Zuhausebleiben mit Tee und einer DVD genießen. Oder wir jammern und uns klappern die Zähne, weil es so kalt und dunkel ist und es wenig Tageslicht gibt.

Falls Sie diese Zeilen in einer gemütlichen Ecke mit etwas Leckerem zwischen den Zähnen lesen, sind Sie schon auf gutem Wege. Wenn Sie es gehetzt im

Pendlerverkehr reinziehen... unbedingt weiterlesen!

## **Feuer, ein bisschen Musik, ...**

Beim Aufstehen am Morgen fängts schon an... Da könnte ein Lieblingssong für den nötigen Aufschwung sorgen. Sei es eine powerige Rocknummer oder eher ein feingehauchtes Liedchen für sanftes Auftauen.

Danach hilft auf jeden Fall «Wärme und Licht». Sonst schaffen wir es eventuell schon gar nicht aus dem Bett raus; wenn beispielsweise kein Heissgetränk lockt.

Zu diesem Duo ist auch hier die wunderbare Schöpfung bestes Beispiel, kostenlos und super nachhaltig: Wenn wir die Kombi von Wärme und Licht suchen, dann treffen wir auf Feuer und Sonne. Das Feuer haben wir schon fast bis zu Exzessen, mit allen Grilladen hüben und drüben, wo dann grad noch ein Stück Fleisch darüber gehängt werden muss, neu entdeckt. Aber es geht auch ruhiger nachts beim Lagerfeuer, wo wir still drumstehen und uns die züngelnden Flammen in ihren Bann ziehen – unvergesslich. Die Faszination ist jedenfalls ungebrochen. Zu Hause ist die gute alte Heizung schon mal ein nützlicher Muntermacher.

## **... und Sonne**

So geht es uns auch bei der Sonne; denn ihr Sein ist mehr als nur Schein. Oft ist sie kräftig genug, dass sie sogar im tiefsten Winter auf höchstem Gipfel den menschlichen Körper wärmen kann. Und wir merken, da tankt auch die Seele auf; nicht nur die Hautfarbe.

Sowieso lässt Licht ja auch Farben aufleuchten. So sitzen wir dann im weissen Schnee und blinzeln in den knallblauen Himmel und haben im Hintergrund ein prächtiges Berg-Panorama – nebst der knallgelben Sonnenbrille. Also aufsuchen und geniessen!

## **Warmduscher willkommen**

Natürlich gehört zur schönen Seelen-Baumelei der klassische Wellness-Besuch, mit Sauna und allem Drum und Dran und SPAss. Oder stehen Sie eher auf Fauna und Flora? Also haben wir hier den Naturburschen oder das Naturegirl (Tarzan grüsst Jane). Bei ihnen wird die Seele wohl bei einem Spaziergang über dem

Nebelmeer oder am Fluss oder See so richtig aufatmen und -blühen können.

## **Kuscheln knackt Kälte**

Weil die Kolumne nicht nur für Ehepaare und andere Liebespaare geschrieben ist, erwähnen wir bewusst auch etwas andere Formen. Haus- und andere Tiere (Streichelzoo oder so) knuddeln, wozu wir auch nicht unbedingt einen eigenen Hund brauchen. Ein Hütedienst kann sogar für beide Seiten eine schöne Abwechslung bieten. Mit Busen-Freundin oder bestem Freund können wir kuschelig eingepackt einen gemütlichen DVD-Abend machen; oder bei Hundewetter (apropos Tiere) auch sonntags tagsüber.

Ich selber hab soeben den Umzug meines Vaters bewerkstelligt – und die sonderbare Ware war ... ein Zweiergespann Zwergkaninchen! Schon oft mit ihnen zu tun gehabt, entdeckte ich neu, wie diese flauschigen Vierbeiner auf der Beziehungsebene etwas auslösen. Es sind eben Wesen, die Emotionen wecken, im Gegensatz zu einer Sache. Und das ist ziemlich schön.

## **Herzerwärmender Film**

Aber aufgepasst, der Streifen soll vorallem das Herz erwärmen und nicht das DVD-Gerät zum kochen bringen – das wär dann die falsche Wärme. Auch hier ist es Geschmackssache, welche Bilder und Stimmungen Ihre Seele braucht: Phantasy, Komödie, aufrüttelnde Doku, schöner Naturfilm, Liebesgeschichte oder ein Sandalen-Gassenhauer.

Um auf Nummer sicher zu gehen, wählen Sie lieber einen altbekannten Lieblingsfilm als den abgefahrenen Tipp der Tante, die nur schwerverdauliche Alternativstreifen schaut.

## **Anderen helfen und Neues lernen**

Freude ist ansteckend. So ist es einfach eine tolle Sache, wenn wir anderen helfen können, denn nicht zuletzt kommt auch etwas zurück. Und sowieso gibt es ein gutes Gefühl, wenn wir jemanden unterstützen konnten. Das kann im Minimum nur schon eine ermutigende SMS sein. Nicht mit riesigen Erwartungen einsteigen.

Ähnlich ist es mit dem Erlernen von etwas Neuem. Wir entdecken etwas, machen aktive Schritte und haben immer wieder Erfolgserlebnisse. Oft kann dies auch in einer Gruppe wie in der Dorfmusik oder der Gym-Gruppe ausgeübt werden; also gegenseitiges Anstacheln.

## Wohlig durch Winter wandeln

Wir schliessen den Bogen zu Wärme und Licht – nehmen eine besonders hübsche Kerze und zünden sie an. Die Super-Led-Girlanden und tanzenden Samichläuse wollen wir ja nicht diskriminieren, aber gegen eine schlichte Kerze mit tänzelnder Flamme haben sie schon fast einen unbezwingbaren Gegenspieler. Geniessen wir sie!

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 07.12.2020 bei Jesus.ch*

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Novemberblues: Tipps gegen die Herbstdepression](#)

[SMS-Adventskalender: Ein täglicher Mutmacher von Livenet in der Weihnachtszeit](#)

[Gegen den Winterblues: 10 seelenwärmende Tipps für graue Tage](#)

Datum: 28.11.2023

Autor: Roland Streit

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Weihnachten](#)

[Leben als Christ](#)