

THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

IMPULS

Auch wenn die Tage bereits wieder länger werden sind wir noch mitten im Winter. Nicht nur die weniger Sonnenstunden oder das eher schlechtere Wetter halten uns zuhause, wir befinden uns auch in der kältesten Zeit des Jahres.

Neben offensichtlichen Sachen, wie den wärmeren Klamotten oder einem Tee statt kalter Limo verändern sich damit auch nicht ganz so offensichtliche Dinge.



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

Achte mal darauf, brauchst du im Winter auch immer nicht so lang von deiner Bushaltestelle bis nach Hause? Wann bist du das letzte Mal beim nach Hause laufen stehen geblieben, um noch weiter zu reden? Oft kümmern wir uns im Winter darum möglichst schnell zurück ins Warme zu kommen und vergessen dabei, wie wertvoll die Zeit draußen mit Anderen doch sein kann. Natürlich geht jetzt nicht darum, noch extra eine halbe Stunde frierend und zitternd in der Gegend rumzustehen.



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

Vielleicht kannst du, wenn du dir dessen bewusst bist, auch den Winter für spannende Begegnungen nutzen.

Achte doch die nächsten Tage einmal darauf, was du gerade vielleicht anders machst als im Sommer und ob dir dadurch etwas verloren geht. Wenn du auf etwas gestoßen bist, denke darüber nach, wie du es vielleicht auch im Winter in deinen Alltag integrieren kannst.



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

ANDACHT

Winterschlaf? Wir spüren täglich die Temperaturen: der Winter ist immernoch da! Höchste Zeit, den Kleiderschrank nach der Winterkollektion zu durchsuchen. Mit den dunklen Tagen kommen gewisse Hormone auf den Plan und unser Körper sagt uns: „Vertreib` dir Frost und Dunkelheit und mach zum Winterschlaf dich bereit!“



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

Winterschlaf? Passt nicht in unsere Lebensgewohnheit und ist sowieso wohl eher nur was für Igel, doch der Gedanke ist da – Kraft der Hormone. So quälen wir uns alle Jahre wieder müde und schlapp durch dunkle, kalte Wintertage hindurch durch alle Krisen der Welt und das, was einen sonst noch so bewegt. Schlaf - eine gute Medizin, die unser Lebensstil verwehrt.



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

Auch Elia der Prophet ist müde, sogar hundemüde. In die Wüste hat er sich zurückgezogen, ganz allein. „Es ist genug“, sagt er zu Gott, legt sich unter einen Wacholder und schläft ein. Kein Winterschlaf, eher ein Burnoutsyndrom. Es ist genug.

Ich will, nein, ich kann nicht mehr! Wer kennt das nicht? Arbeit und Dauerstress – über den Kopf gewachsen. Sorgen, die nicht mehr aus dem Kopf gehen. Einsamkeit, die auffrisst. Es ist genug ...



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

Ob jahreszeitlich bedingt oder mehr wie Elia, müde sind wir alle immer mal wieder. Die strahlende Außenseite unseres Lebens hat eben manchmal auch eine traurige, müde Innenseite.

Aber die Geschichte mit Elia geht noch weiter. In der Bibel steht, ein Engel habe ihn angerührt und gesagt: "Steh auf und iss!"

Das hilft nicht sofort und der Engel muss es noch einmal versuchen, berührt ihn und sagt: "Steh auf und iss, du hast noch eine lange Reise vor dir!"



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

Und wir? Wenn Sie einmal ausgebrannt, müde und abgespannt sind, dann wünsche ich dir ebenfalls eine solche engelsgleiche Begegnung, die ins Leben zurückruft.

Ein Mensch, der sagt: „Steh auf. Du wirst gebraucht. Du bist nicht so allein, wie du dich fühlst. Das Leben liegt vor dir.“

Und wenn du einen Menschen kennst, der müde zu Hause liegt und sich zurückgezogen hat, dann glaube ich fest daran, dass du selbst für diesen Menschen zu einem Engel werden kannst.



THEMA KÄLTE & DUNKELHEIT

Manchmal reicht schon ein Anruf, ein kurzer Besuch, ein gutes Wort. „Gut dass es dich gibt.“ So ein kurzer Satz kann mehr bewirken, mehr Kräfte frei setzen, als wir manchmal erahnen können.

Das Pfadfinderversprechen sagt, ein*e Pfadfinder*in ist hilfsbereit und hilft, wo es nötig ist.

Vielleicht bedeutet das auch einfach mal eine schöne WhatsApp Nachricht zu versenden, die sich für jemanden als gutes Rezept gegen so manche Müdigkeit herausstellt.

