

Winterschlaf

Wie es wohl dem Bären, dem Dachs oder dem Eichhörnchen gehen mag, wenn sie während ihrer Winterruhe für einen Moment erwachen? Diese Frage ging mir in letzter Zeit immer wieder durch den Kopf. Wir sind ja alle herausgefordert zu Hause zu bleiben in letzter Zeit. Ich persönlich bin kurz vor Jahresende auf dem Glatteis ausgerutscht und habe mir das Wadenbein gebrochen. Ein Gipsbein für sechs Wochen! Von da an also auch keine Spaziergänge mehr und keinen kurzen Sprung ins Auto, um noch kurz etwas einkaufen zu gehen oder sich eine kleine Abwechslung zu gönnen. Für jeden Gang zum Arzt oder zum Therapeuten auf Hilfe angewiesen sein - eine Herausforderung für jemanden, der nicht gerne auf Hilfe angewiesen ist.

Man muss sich wohl schicken in so eine Situation, dachte ich mir und stellte mich auf eine entschleunigte Zeit ein. Ein Winterschlaf kommt ja bei uns Menschen eher nicht in Frage, weil unser Körper nicht dafür eingerichtet ist. Unser Körper würde wohl massiv an Muskelkraft verlieren, wenn wir ihn über Monate nur noch schonen würden. Bei meinen Nachforschungen habe ich aber herausgefunden, dass man in der Tierwelt zwischen Winterschlaf, Winterstarre und Winterruhe unterscheidet. Es sind nämlich vor allem die Fledermäuse, die Murmeltiere, die Igel und natürlich die Siebenschläfer, die einen klassischen Winterschlaf halten. In komplette winterliche Starre verfallen zum Beispiel Frösche, Schildkröten, Fische, Eidechsen oder gewisse Insektenarten.

Wie steht es mit dem Menschen im Winter? Zu früheren Zeiten, in denen die Lebensbedingungen schwieriger und die Winter härter waren, hielt man sich wohl auch am liebsten drinnen am Feuer auf und war froh, auf die Vorräte zugreifen zu können, die die Ernte des Vorjahres hergegeben hatte. Man beschäftigte sich mehr mit handwerklichen oder kunsthandwerklichen Arbeiten während des Winters oder erzählte sich Geschichten, die den Geist wachhielten. Sicher legte man sich auch früher schlafen während der kalten Monate, denn auch da war es etwas wärmer.

Meine Vorräte kamen in letzter Zeit per Post von Coop und ich bin tatsächlich über Wochen meist nicht mehr als 2 Meter vor die Haustür gegangen. Das Feuer war die Zentralheizung (obwohl ich mir so oft ein echtes gewünscht habe). Als Geschichten hörte ich Hörspiele und Dokus und meine Hauptbeschäftigung waren das Essen und das Ordnen von Kleinkram. Eine sinnvolle Beschäftigung, denn ordnen befreit ganz ungemein. Ich genoss es manchmal auch einfach, aus dem Fenster den tanzenden Schneeflocken zuzusehen und zu wissen, dass ich gerade nichts muss. Dann liess ich meinen Gedanken freien Lauf. Zugeschneit werden – ganz ohne Stress – irgendwie hat das was! Winterruhe – ich glaube, sie tut auch uns Menschen gut. Wir brauchen dazu ein Dach über dem Kopf, eine gute Heizung sowie genügend Nahrung für Körper und Geist.

Mittlerweile ist der Gips weg und das Gehen funktioniert nun auch mit nur einem Stock. Meine Pendenzenliste ist wieder am Wachsen. Ich werde es ruhig angehen – in der Qualität der Winterruhe! Vielleicht fühle ich mich im Frühling ja dann wie der Bär, der nach dem Winter erwacht.

Ich sende Ihnen herzliche Grüsse in Ihren Winter, wie immer er sich anfühlen mag :).

Martin Breitler, freiwilliger Mitarbeiter