

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 4

Artikel: Zum Winter gibt es viele Meinungen : kalt und klar, gemütlich und warm
Autor: Weetering, Senta van de
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819034>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Zum Winter gibt es viele Meinungen

Kalt und klar, gemütlich und warm

Wovon reden wir eigentlich, wenn wir Winter sagen? Was auf den ersten Blick klar und unmissverständlich scheint, gibt beim zweiten Hinschauen Rätsel auf. Das einzig Gesicherte scheint: Nie sind die Gegensätze von Drinnen und Draussen grösser als in den Wintermonaten.

Senta van de Weetering



Ein Spaziergang an der frischen Luft animiert zu besonders tief sinnigen Gesprächen.

Foto: Ursula Markus

Der Winter ist eine wunderbare Jahreszeit: Alles wird still, wenn eine Schneedecke über Stadt und Landschaft liegt, nie scheinen die Sterne so hell wie in einer klaren Winternacht, nie ist das Licht der Kerzen wärmer. Drinnen ist es kuschelig angenehm, während es draussen vor Kälte klirrt; Weihnachtslichter schmücken Städte und Dörfer.

Der Winter ist eine grässliche Jahreszeit:

In der Stadt wird Schnee sofort zu bräunlichgrauem Matsch, über dem Flachland liegt eine Hochnebeldecke, schon ein harmloser Spaziergang erfordert aufwändiges Vermummen, und die rutschigen Strassen machen das Einkaufen zu einer gefährlichen Unternehmung.

Kurz: Der Winter ist eine umstrittene Jahreszeit.

Daten und Zahlen

Nachdem persönliche Sympathien keine Klarheit über die Natur des Winters bringen, sollte man sich vielleicht an die Fakten halten: Astronomisch beginnt der Winter in der nördlichen Hemisphäre am 21. Dezember, am kürzesten Tag des Jahres, und dauert bis zum 21. März, wenn Tag und Nacht gleich lang sind. Allerdings ist man sich auch hier nicht einig:

Die Meteorologen folgen nicht den Sternen, sondern den vollen Monaten. Für sie beginnt der Winter am 1. Dezember und dauert bis Ende Februar. Auch die Natur hat ihre eigenen Ansichten: Für den Igel beginnt die Zeit des Winterschlafs im November und dauert bis im April. Murmeltiere verbringen hingegen ganze sechs Monate schlafend. Also auch hier keine Eindeutigkeit. Nur am Rande sei da noch vermerkt, dass Winter auf der nördlichen Erdhalbkugel immer gleichzeitig Sommer auf der südlichen bedeutet.

Sprachgeschichte

Machen wir noch einen letzten Versuch und ziehen die Sprachgeschichte zu Rate. Das Duden-Herkunftswörterbuch belehrt uns, dass die Bezeichnung Winter vom Althochdeutschen «wintar» kommt, ein Wort, das von derselben Wurzel wie «Wasser» abstammt und in diesem Fall am treffendsten mit «feucht» zu übersetzen ist. Der Winter wäre demnach die feuchte Jahreszeit. Mit dem subjektiven Empfinden mag das durchaus übereinstimmen. Die Messungen der Meteorologen zeigen jedoch andere Daten: Der Winter ist im Durchschnitt die niederschlagsärmste Jahreszeit.

Innere Bilder und Realität

Auch unsere inneren Bilder von Winter scheinen nur bedingt mit der Realität zusammenzupassen: Während wir die kalte Jahreszeit mit schneebedeckten Wiesen, Bergen und Wäldern verbinden, ist die Realität im Tiefland oft eine ganz andere: Hochnebel und allenfalls Regen prägen das Wetter während langer Monate. Der Bericht zur Klimaänderung in der Schweiz des Bundesamtes für Umwelt lässt vermuten, dass dieser Trend anhält: Er erwartet bis zum Jahr 2050 einen Anstieg der winterlichen Durchschnittstemperatur um etwa 2 Grad Celsius gegenüber dem Stand von 1990. Parallel dazu wird die durchschnittliche Schneemenge geringer – in Einsiedeln zum Beispiel lag vor fünfzig Jahren gegenüber heute an zwanzig zusätzlichen Tagen Schnee.

Drinnen – draussen

Ein Gegensatz scheint den Winter mehr als alle anderen Jahreszeiten zu prägen, nämlich der von innen und aussen. Während es draussen kalt ist und Schnee – wenn er denn liegt – nach Aktivitäten vom Langbis zum Schneeschuhlaufen ruft, so scheint das Drinnen mit zunehmendem Alter im-

mer wichtiger zu werden. Gut isolierte Häuser und Zentralheizung machen es heute möglich, die Kälte auszusperren, und sorgen drinnen für angenehme Wärme. Auch psychisch scheint der Winter mit den kurzen Tagen und langen Nächten die richtige Jahreszeit, um nach innen zu blicken. Im christlichen Europa verstärken Advent und Weihnachten diese Tendenz. Trotz Vorweihnachtsstress und Shoppingtouren ist es für viele Menschen wichtig,

Haus zwingt, scheint er die perfekte Jahreszeit, um grössere Projekte in Angriff zu nehmen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass man sich einen Wälzer vornimmt, den man schon längst lesen wollte. Welche bessere Zeit gäbe es, um sich «Krieg und Frieden» zu Gemüte zu führen? Als Buch sind dies immerhin 1500 Seiten, als Hörbuch 10 CDs, als Spielfilm mit Audrey Hepburn 208 Minuten. Natürlich können Projekte auch ganz anders aussehen: Den



Die schönen Momente geniessen, auch in der kalten Jahreszeit.

Foto: Ursula Markus

gerade in der Adventszeit Ruhe zu finden, zurückzulehnen und sich auf das zu besinnen, was einem im Leben wirklich wichtig ist. Diese Fähigkeit wird im Hinblick auf das Weihnachtsfest oft entscheidend. Hier kann das Auseinanderklaffen von inneren Bildern und äusserer Realität besonders schmerzhaft werden, weil die Erwartungen vielfach zu hoch geschraubt sind. Da der Winter einen mehr als sonst ins

vollgestopften Schrank endlich aufräumen und alles weggeben, was schon seit fünf Jahren niemand mehr in die Hände genommen hat. Oder sich mit dem Internet vertraut machen und dort nach Angeboten suchen, die einem den Winter vereinfachen, wie zum Beispiel Einkäufe auf diesem Weg bestellen und sie nach Hause bringen lassen. Kurz: Der Winter ist eine vielseitige Jahreszeit.

Winterdepression – gibt es das?

Wenn ein grauer Schleier das Gemüt verstimmt

Die Luft wird kühler, Nebel hängt über der Stadt, und die Tage werden kürzer. Frau M. kann sich nicht aufraffen, nach draussen zu gehen. Dabei fühlt sie sich in ihren eigenen vier Wänden auch nicht wirklich wohl, und die langen einsamen Abende hält sie kaum aus.

Jutta Stahl*

liebsten zum Kaffee. Ihre Wähen waren bei den Nachbarn und im Freundeskreis bekannt dafür, die besten zu sein. Bis vor kurzem ging sie regelmässig am Sonntag in die Kirche und einmal wöchentlich zum Frauenturnen.

Sie schämt sich für diese Gefühle. Schliesslich hätte sie doch alle Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben? Sie ist mit ihren 74 Jahren verhältnismässig gesund und mobil, für die Bewältigung ihres Alltags benötigt sie keinerlei Unterstützung. Sie hat eine schöne Wohnung, wenige, aber liebe Freunde, auch finanziell steht sie gut da.

Wenn die Tochter aus dem Wallis anruft gibt sie vor, zufrieden und glücklich zu sein. Auch wenn sie darauf angesprochen wird, sagt sie: «Es geht mir gut.»

Was ist eine Depression?

Frau M. leidet an einer Depression. Es gibt mehrere Formen von Depressionen, die Hauptsymptome sind aber immer die gleichen: Freud- und Energielosigkeit, Interessenverlust, Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit, Rückzug, Grübeln und negative Gedanken, Appetit- und Schlafstörungen, Hoffnungslosigkeit bis hin zum Wunsch, nicht weiter leben zu müssen.

Das Risiko eines Suizids ist in der Altersgruppe der über 70-jährigen am höchsten, bei Männern steigt es mit zunehmendem Alter um ein Vielfaches.

Die häufigste Form der Depression ist eine Major Depression, die leichte, mittelgradige oder schwere Ausmass annehmen kann. In schweren Fällen können Depressionen auch mit wahnhaftem Erleben z. B. Versündigungswahn einher gehen. Bei manchen Formen ist das Erleben stark von Ängstlichkeit geprägt. Es gibt auch Depressionen im Zusammenhang mit manischen Episoden, das heisst, dass sich unangemessen starke Hochgefühle verbunden mit ausgeprägter Umtriebigkeit mit depressiven Phasen abwechseln.

Morgens ist es noch schlimmer: Frau M. braucht unerträglich lange, um aus dem Bett zu kommen. Dabei kreisen ihre Gedanken um die bevorstehenden Anforderungen des täglichen Lebens, denen sie sich kaum gewachsen fühlt. Zum Frühstück muss sie sich fast schon zwingen. Das Essen schmeckt nicht, so alleine am Küchentisch, den sie seit dem Tod ihres Mannes vor zwei Jahren mit niemandem mehr teilt.

Frau M. fühlt sich leer, wie abgeschnitten von der Umwelt. Kontakte vermeidet sie, holt die Post erst dann aus dem Briefkasten, wenn sie ganz sicher ist, niemandem im Treppenhaus zu begegnen. Einladungen schlägt sie unter Vorwänden aus, das Telefon nimmt sie nur ab, wenn sie weiss, die Tochter ruft an.

Bis vor einigen Monaten war das anders: Da hat sie gerne Besuch empfangen, am