

Durchblick 4+ – Wenn der Winter zu Ende geht ... – Kurzfilme und Bilderbuchkinos

5. Hintergrundinformationen

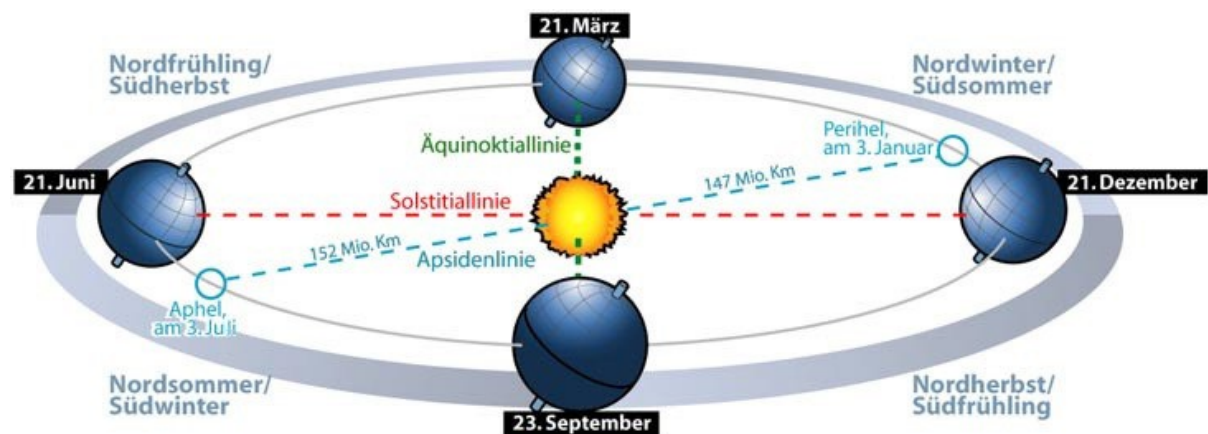
5.1 Infobogen: Winter – Winterausklang

Der Winter ist bei uns auf der Nordhalbkugel der Erde die kälteste und auch die dunkelste der vier Jahreszeiten.

Aufgrund des wandernden Zenitstandes der Sonne zwischen südlichem und nördlichem Wendekreis wiederholt sich der Winter in jeder Hemisphäre mit einem jährlichen Turnus.

Astronomisch beginnt der Nordwinter mit der Wintersonnenwende. Das ist der Zeitpunkt, an dem die Sonne senkrecht über dem südlichen Wendekreis steht und die Tage am kürzesten sind: Bei uns in der Nordhemisphäre am 21. oder 22. Dezember.

Danach werden die Tage wieder länger und die Nächte kürzer, und der Winter endet mit der Frühlings-Tagundnachtgleiche am 20. März oder in der Nacht zum 21. März.



Bildquelle: Wikipedia

Meteorologisch gesehen beginnt der Winter bei uns am 1. Dezember. Denn die Meteorologen ordnen die Jahreszeiten vollen Monaten zu. Der Herbst endet für sie am 30. November. Der meteorologische Winter umfasst die Monate Dezember, Januar und Februar.

In den Alpen ist nach altem Volksglauben Maria Lichtmess am 2. Februar ein wichtiger Tag, um das Wetter im Spätwinter vorherzusagen. Bekannt ist der Spruch „Wenn's zu Lichtmess stürmt und schneit, ist das Frühjahr nimmer weit.“ In Salzburg trifft auch oft das Gegenteil zu: „Sonnt der Dachs sich in der Lichtmesswoch', bleibt er noch 4 Wochen in sei'm Loch!“ Soviele zu längerfristigen Wettervorhersagen.

Am Nordpol herrscht währenddessen ein halbes Jahr die „Polarnacht“; nahe dem Polarkreis dauert sie – je nach Entfernung - einige Tage bis Wochen.

Es gibt wie zu jeder Jahreszeit auch im Winter alte Bräuche, die teilweise überlebt haben oder wiederbelebt wurden: zum Beispiel die Sonnwendfeiern, die Fastnacht bzw. Karneval oder Fasching, die Winterverbrennung und der Perchtenlauf.

Perchtenlauf

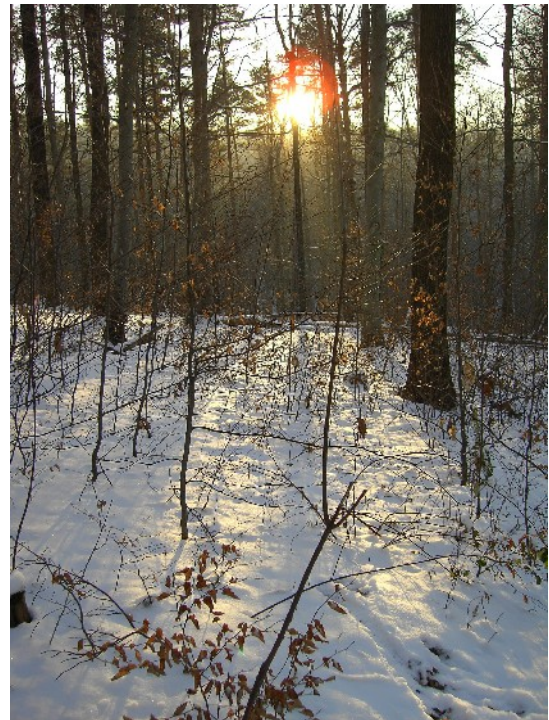
Perchten sind im alpenländischen Brauchtum vorkommende weibliche Schreckgestalten, die vor allem im Dezember und Januar auftreten. Ihr Name leitet sich vermutlich von der Sagen-gestalt der Perchta ab. Eine andere Theorie zu Namensgebung geht davon aus, dass sich der Begriff von *Epiphania*s, dem Dreikönigsfest am 6. Januar, ableitet. Wichtiges Utensil der Perchten ist die Glocke, mit der der Winter ausgetrieben werden soll. Der Besuch von Perchten wird im Volksmund als glücksbringendes Omen hochgehalten. Inwieweit das Perchten-laufen wirklich auf heidnische Bräuche zurückgeht, ist umstritten.

Die Winterverbrennung ist eine Tradition, die vor allem in Südwestdeutschland weit verbreitet war und in jüngerer Vergangenheit wieder zunehmend gepflegt wird. Ihr wesentlichster Teil ist das Verbrennen eines „Mannes“ aus Stroh als Symbol des Winters. Sie findet in der Regel am 4. Fastensonntag statt, also dem 4. Sonntag nach Aschermittwoch. Der Sinn dieses Brauchs liegt auf der Hand: er soll den Winter endgültig vertreiben und zu einem schönen, langen Sommer führen, auf den eine gute und erfolgreiche Erntezeit folgt.

Der Begriff Winter wird übrigens gerne in Bezeichnungen verwendet, die über ein halbes Jahr dauern, wie z.B. *Winterhalbjahr*, *Winterfahrplan*, *Wintersemester*, *Wintertarif*, *Winterschlaf* bei Tieren, *Winterzeit* und vieles mehr.



© Ina Hochreuther



© Ina Hochreuther

Auch wenn in dieser kalten und manchmal trüben Jahreszeit schöne Festtage wie Advent, Nikolaus, Weihnachten, Silvester, Neujahrsfest und Fasching liegen, sind viele Menschen im Winter und auch schon im Spätherbst niedergeschlagen, deprimiert, bedrückt und antriebs-schwächer als sonst.

Eine Ursache dafür ist, dass wir sehr viel Zeit bei künstlicher Beleuchtung zubringen, und uns das helle Licht der Sonne fehlt, die sich jetzt weitaus weniger zeigt als im Sommer. Da-durch bildet die Zirbeldrüse im Gehirn mehr von dem Hormon Melatonin. Die Folge ist, dass sich der Körper eher auf Ruhe und Winterschlaf einstellt und seinen Stoffwechsel verlang-samt, und der Mensch mehr Schlaf als sonst benötigt. Gerade jetzt aber ist es wichtig – auch wenn die Unternehmungslust und die Stimmung nicht so gut sind – besonders viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen und sich gesund und vitaminreich zu ernähren. Nur dann wer-den der Körper und das Immunsystem ausreichend gestärkt und geschützt und auch mit Vi-

ren, Bakterien und schlechter Stimmung besser fertig.

Wichtig in dieser dunklen Jahreszeit ist aber auch der soziale Kontakt mit anderen Menschen. Gute Freunde treffen und mit ihnen etwas unternehmen – möglichst oft auch im Freien in der entsprechenden Kleidung – sind ein guter Schutz gegen trübe Gedanken.

Quellen: Wikipedia, KidsWeb u.a.