



**Kathrin
Karban-Völkl**

ist freischaffende Texterin, Buchautorin und Vortragsrednerin. Mit ihrem Mann und ihren vier Kindern lebt sie in der Oberpfalz

UNSERE KOLUMNISTIN MACHT SICH GEDANKEN ÜBER ...

Ab nach drinnen!

Kaum zieht der Herbst um die Ecke, widmen wir uns urplötzlich sehr wichtigen Fragen: Ist Sockenstricken wieder in und wieviel Kürbisgerichte verträgt Frau eigentlich?

Nun ist die Zeit, in der wir unser Teesortiment aufrüsten und quietschbunte Gummistiefel – für Erwachsene wohlgeerntet – voll im Trend sind. Tagtäglich brüten wir darüber, ob es in diesem Jahr ein neuer Wintermantel sein soll und wenn ja, welcher. Und gerade so in dieser Jahreszeit angekommen, können wir gar nichts dagegen tun, uns bereits über die Weihnachtsgeschenke den Kopf zu zerbrechen. Wie jedes Jahr nehme ich mir auch dieses Jahr vor, den Herbst Herbst sein zu lassen. Ganz nach dem Motto „Advent ist im Dezember“. Ist ja auch so, schließlich hat alles seine Zeit. Aber irgendwie ist das echt schwer. Alleine schon deshalb, weil einem im herbstlichen Halbdunkel tatsächlich die Zimmerdecke entgegenkommen kann. Liegt vielleicht auch daran, dass ich in Wahrheit ein Draußenmensch bin. Frei nach dem Motto „Draußen zu Hause“ lechze ich im Spätwinter nach den ersten annähernd warmen Sonnenstrahlen und lebe im Sommer von Sonntag zu Sonntag. Irgendwann aber treibt es selbst mich

nach drinnen. Dann, wenn sich die heruntergefallenen Herbstblätter in modrige Haufen verwandeln, wenn selbst zur Mittagszeit von der Sonne nicht mehr viel zu spüren ist und sich die meisten Schaufenster in LED-Lichtmeere verwandelt haben. Ja, dann lautet auch bei mir das Motto „Ab nach drinnen“.

Nicht ohne meine Kerzen

Gefühlt kommt uns in diesen Tagen und Wochen der halbe Tag abhanden. Kaum klettert der Zeiger in Richtung 16.30 Uhr, beschleicht mich das Gefühl, der Tag wäre schon fast vorbei. Noch vor wenigen Monaten habe ich zu dieser Zeit meinen zweiten Nachmittagskaffee genossen. Tja, so ändern sich die Jahreszeiten. Umso schöner, wenn drinnen ein gemütliches Heim auf uns wartet. Dank so mancher schwedischer Einrichtungshäuser fällt uns die äußerliche Gemütlichkeit ja nicht mehr schwer. Wenn es um den Verbrauch von Teelichtern geht, ist mein ökologischer Fußabdruck jedoch mehr als

bedenklich. Da stehe ich den Dänen mit ihrem Spitzenverbrauch von sechs Kilo nur wenig nach. Aber sorry!, ohne geht nicht. Schließlich komme ich nur dann in herbstliche Kuschelstimmung, wenn in jedem Hauswinkel verschiedenste Glasgefäße ihre sanften Schatten werfen. Vor lauter Kerzenflackern muss ich dann aufpassen, spät-abends auch wirklich alle schätzungsweise 34 Teelichtgläser auszupusten. Die Laterne vor der Haustür nicht mitgezählt.

Diagnose Herbstblues

Aber wie sieht es eigentlich mit meiner inneren Gemütlichkeit aus? Oft bremsst mich der plötzliche Herbst nämlich ganz schön aus in meinem Spurt durchs Leben. Gerade noch

voll in Fahrt mit spätsommerlichen Ideen und Plänen, bringt mich das nass-kalte Herbstwetter mal schnell ins Straucheln. Umso öfter gibt es dann die Herbsttage, an denen ich so richtig ungemütlich werde. Da ist kein Kuschelpulli kuschelig genug, der Nebel am Morgen nervt einfach und die Schmutzspritzer der vorbeifahrenden Autos auf dem Weg zur Arbeit machen es gleich noch mal schlimmer. Doch nicht nur das. Das Wegräumen der Sommerkleider ist schon fast schmerzhaft und alles in mir kämpft dagegen an, die Winterschuhe nun tatsächlich nach oben zu holen. Und ganz egal wie einfallreich die Teehersteller wieder einmal waren, da hilft auch kein Tee mit Namen wie „Innere Wärme“ und schon gar nicht „Ruhe in dir“. Diagnose Herbstblues, ganz ▶

Wohin mit mir, wenn ich grad so ungemütlich werde?

Je grauer es draußen wird, desto schneller geht es nach drinnen





Wenn Mäuse Vorräte sammeln können, kann ich das auch!

eindeutig. Vielleicht, so denke ich mir dann, bin ich schlichtweg auf Winterschlaf programmiert. Einfach wie der Bär ab in die Höhle und tschüss bis zum Frühling!? Geht leider nicht, zumindest nicht sofort. Da muss ich doch erst mal meine Vorräte sichten, um satt über Herbst und Winter zu kommen. Ergebnis: Klappt leider nicht.

Frag doch mal die Maus

Besser wir machen es wie die Maus Frederik. Während in der Geschichte von Leo Lionni alle anderen Feldmäuse eifrig Getreide und Nüsse für den Winter sammeln, macht die kleine Feldmaus einfach nichts. Scheinbar nichts. In Wirklichkeit aber sammelt auch sie etwas. Etwas, das viel wertvoller ist als all die Knabbereien, die irgendwann ja doch alle aufgefuttern werden. Frederik sammelt Sonnenstrahlen. Frederik sammelt Farben. Frederik sammelt Gerüche und Wärme. Was er damit macht? Er nimmt all das mit hinein in die Winterhöhle und packt es nach und nach aus, um es mit den anderen Mäusen zu teilen. Und schon macht sich wohlige Wärme im kalten Mäuseloch breit. Putzig oder? Was die kleine Maus da macht, könnte ja auch eine Idee gegen meinen Herbstblues sein. Eingewickelt in meine tatsächlich kuschelige Lieblingsdecke und vor mir eine ganze Kanne „Fühl-dich-endlich-wohl-Tee“ fange ich damit an, all das auszupacken, was

sich tief in mir während der warmen Monate an Sonnenstrahlen, Farben, Gerüchen & Co. angesammelt hat: Das frische Erdbeereis in dem kleinen Café in der Fußgängerzone. Besser geht's nicht! Der Geruch nach frisch gemähtem Gras. Mega! Die kühle Morgenluft beim Spaziergang durch die Altstadt, bevor die Hitze wieder in alle Ritzen dringt. Total erfrischend! Das erste Breigekleckse mit meinem Kleinsten. Klebrig-süß! Das Gartenfest bei Freunden mit rockig-toller Livemusik. Klasse! Der fast süchtige Griff in die Erdbeerblätter auf der Suche nach den richtig großen, leckeren Früchtchen. Lecker! Der kühle Schluck Wein nach dem Abendgebet im Pfarrgarten. Prost! Und natürlich mein Sommergeburtstag, gestartet mit einem XXL-Frühstück zu zweit. Schmeckt!

Einladung angenommen

Wow. Wieder einmal staune ich, was sich da so alles ansammelt in meinem Leben. Definitiv genug, um über den Herbst zu kommen. Und über den Winter gleich noch mit. Da sag ich doch einfach mal danke. Danke, lieber Herbst, dass du mich nach drinnen einlädst und mir dabei hilfst, einen Gang runter zu schalten. Denn erstaunlich schnell wird mir beim Auspacken meiner Sommerschätze warm ums Herz und ich bin mir sicher: Das liegt nicht am Tee. Und wenn doch, dann hat er seinen Namen verdient. ■

Illustrationen: Constanze Gühr