

Abonnieren Sie die Buchtipps  
von Matthias Zehnder.



► **SACHBUCH DER WOCHE**  
zum Wochenkommentar

# Kari Leibowitz: Wintern.



Kari Leibowitz: Wintern. Wie wir mit der richtigen Einstellung durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Klett-Cotta, 368 Seiten, 26.50 Franken;  
ISBN 978-3-608-96658-9

Kari Leibowitz ist an der Küste von Jersey aufgewachsen, eine Stunde südlich von New York. «Den Winter konnte ich nicht ausstehen», schreibt sie. Als Psychologin beschäftigte sie sich mit Winterdepressionen, also mit saisonal-affektiven Störungen. Sie ging davon aus, dass Menschen, die hoch im Norden leben, besonders davon betroffen sein müssen und brach deshalb zu einem Forschungsaufenthalt in Tromsø auf. Hier, mehr als 300 Kilometer nördlich des Polarkreises, befindet sich die nördlichste Universität der Welt. Sie nahm an, dass die langen, dunklen Winter in Tromsø gar nicht gut sind für die mentale Gesundheit der Bewohner. Sie musste ihre These aber rasch über Bord werfen: Sie fand in Tromsø nicht mehr, sondern weniger Winterdepressionen. Also untersuchte sie, warum die Menschen in Tromsø besser darin sind, die schönen Seiten dieser Jahreszeit zu erkennen und sich ihnen zuzuwenden. Sie lernte, dass die Wintermisere nicht unausweichlich ist: Es gibt einfache Massnahmen, um Freude am Winter zu erleben.

In ihrem Buch bietet sie konkrete Tipps, wie man die Freude am Winter steigern kann, und Informationen darüber, wie unsere innere Einstellung uns dabei helfen kann, durch schwierige Lebensphasen jeglicher Art zu kommen. Kari Leibowitz zeigt also über den konkreten Winter hinaus Strategien, die Sie anwenden können, ganz gleich, in welcher Form der Winter sich bei Ihnen zeigt. Spannend daran ist, dass viele der Strategien von psychologischen Untersuchungen gestützt werden.



## Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Im Buch von Kari Leibowitz geht es nicht nur um den Winter, sondern ganz generell um das Leben. «Wir haben jeden Tag die Chance, die Welt, die sich vor uns erstreckt, willkommen zu heißen», schreibt sie. Wer den Winter annehme, dem biete sich die «die Chance, mehr Freude zu empfinden».  
<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>