

Emma Mitchell

Wunderbarer Winter

Für Andy, Evie, Rose, Minnie und all die Leute,
die mir Mut zugesprochen haben und überzeugt waren,
dass ich es schaffe.



Emma Mitchell

Wunderbarer Winter

Das hyggelige
Überlebensbuch für die
kalte Jahreszeit

Mit kreativen Projekten

Aus dem Englischen
von Bettina Spangler

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Making Winter. A Creative Guide for Surviving the Winter Months
bei LOM Art, einem Imprint von Michael O'Mara Books, London.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe
© 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright © 2017 Emma Mitchell
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagfotos, Innenfotos und Illustrationen: Emma Mitchell
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-466-34709-4
www.koesel.de

Inhalt



Einleitung	7	Brombeer-Mandel-Streuselkuchen.....	68
Geschenke von Mutter Natur	12	Beeren-Cocktail.....	72
Herbstlaub haltbar machen.....	15	Winterlicher Kranz	76
Schalkragen »Samendolde«.....	18	Die grauesten Tage	82
Orangen-Pflaumen-Blondies	22	Tassen-Schokoladenfondant	85
Fossilien-Anhänger	26	Pulswärmer »Weißdorn«.....	88
Natur-Tagebuch	33	Perlengirlanden-Halskette	92
Kuschelzeit	36	Mark Making mit Wasserfarben	97
Gitterschal.....	38	Frühlings-Vorfreude	100
Apfel-Karamell-Schnecken	42	Neujahrsblüten	103
Selbst gemachte Kaminanzünder	46	Stiefelmanschetten »Christrose«	108
Weißdorn-Gin.....	50	Federzeichnungen	112
Hecken-Meisenknödel.....	54	Blütenzweige	116
Festtage und Feierlichkeiten	58	Zitronen-Thymian-Schnitten.....	120
Dekozeig mit Papierblättern und -beeren ...	60	#makingwinter	124
Häkel-Halskette	64	Danksagung	126
		Meine Hersteller und Lieferanten	127
		Über die Autorin	128



Einleitung



Sobald die Tage gegen Spätsommer kürzer werden, beobachte ich die Bäume mit gebannter Aufmerksamkeit. Und schon beim ersten Anzeichen, dass das Laub sich verfärbt, fange ich innerlich an zu murren. Sind die ersten Äste dann kahl, überkommt mich der überwältigende Drang, mich in kuschelige Kleidung zu hüllen und mich einzuigeln. Während der trostlosen, nicht enden wollenden grauen Tage mitten im Winter blicke ich regelmäßig verächtlich gen Himmel und halte ungeduldig Ausschau nach ersten Anzeichen von Knospen und Trieben im Garten, bis nach langem Warten endlich die ersten Schneeglöckchen sprießen. Der Winter und ich, wir haben ein angespanntes Verhältnis, trotz der willkommenen Unterbrechung durch die Weihnachtsfeierlichkeiten mit ihrem festlichen Glanz. Wenn ich Glück habe, fühle ich mich nur etwas matt und müde, aber an den besonders trüben Tagen bin ich noch dazu oft niedergeschlagen. Sobald der Sommer sich dem

Ende zuneigt, wünsche ich mir jedes Mal, ich wäre ein Bär und könnte mir eine dicke Schicht Winterspeck anfuttern, mir ein tiefes, kuscheliges Loch graben und mich darin verkriechen, um ein ausgedehntes Nickerchen zu halten, bis die Sonne mich im Frühjahr wieder ans Tageslicht lockt. So aber bleibt mir nichts anderes übrig, als mir gesellschaftstauglichere Wege zu überlegen, wie ich die kalten Monate überstehe.

Serotonin. Dieser Botenstoff ist verantwortlich für das Übertragen von Signalen ans Gehirn. Im Alltag führt er zwar ein Schattendasein, er wirkt sich aber entscheidend auf unsere Stimmung, unseren Energiehaushalt und unser Schlaf- und Essbedürfnis aus. Serotonin beeinflusst unmittelbar unsere Gemütslage, und wenn es freigesetzt wird, verspüren wir neuen Antrieb, die Laune steigt. Darüber hinaus beeinflusst der Neurotransmitter unser Immunsystem. Sinkt der Serotoninspiegel ab, fühlen wir uns



antriebslos, lustlos und manchmal sogar bedrückt. Gleichzeitig sind unsere Abwehrkräfte geschwächt.

Wenn es im Jahreslauf auf den Herbst zugeht, verliert das Sonnenlicht an Kraft, ebenso gibt es weniger Sonnenstunden. Doch Tageslicht wirkt sich nachweislich auf den Serotoninhaushalt aus. Je intensiver es ist, desto besser. In den Wintermonaten verbringen wir gewöhnlich viel mehr Zeit drinnen, deshalb neigen wir zu depressiven Verstimmungen. Um dem entgegenzuwirken, sollte man so viel Licht – und damit Serotonin – wie möglich tanken, am besten auf ausgedehnten Spaziergängen.

Sobald der Sommer sich verabschiedet, verwandelt sich die Landschaft nach dem vorübergehenden farbigen Aufblühen des Herbstlaubes in eine traurige Szenerie. Dann herrscht vor den Fenstern

ein graues Einerlei, Brauntöne verdrängen das frische Grün, das satte Gelb und die knalligen Rot- und Blautöne. Einiges deutet darauf hin, dass sich die Farben Rot und Gelb stimmungsaufhellend auf unsere Neurotransmitter auswirken, daher verwundert es kaum, wenn manche Menschen im Winter weniger Lebensfreude empfinden.

Schätzungen zufolge wird im nördlichen Europa etwa ein Drittel aller Erwachsenen durch das schwindende Tageslicht und die fehlenden Farben in der Winterzeit negativ beeinflusst. Die eher harmlose Variante sind Stimmungstrübungen und wenig Energie, doch bei etwa acht Prozent der Menschen kann der Winter eine vorübergehende Depression auslösen, eine sogenannte saisonal-affektive Störung.



Zum Glück gibt es Möglichkeiten, gegen den Winterblues anzukämpfen. Spezielle Lichttherapie-Lampen, deren Spektrum dem der Sonne ähnelt, wirken sich positiv auf die Stimmung aus, aber auch Standardbehandlungen gegen Depressionen sorgen für Abhilfe. Ich habe allerdings in den vergangenen Jahren immer wieder festgestellt, dass auch Handarbeiten und kreatives Schaffen mir in diesen Zeiten neuen Auftrieb geben.

Deshalb startete ich im Jahr 2008 ein Kreativitäts-Tagebuch im Internet und stellte erstaunt fest, dass ich nicht mehr so reizbar wie ein Bär während der Winterruhe war, wenn ich etwas mit meinen eigenen Händen schuf oder backte. Ein bis zwei Jahre später fing ich an zu häkeln und traf mich fortan einmal wöchentlich mit Freundinnen zu Handarbei-



ten und Kuchen, etwas, das ich an langen Winterabenden nach wie vor als unheimlich tröstlich empfinde. Ich ertappte mich dabei, wie ich an besonders trüben Tagen zu meinem Häkelzeug griff und die immer gleichen Bewegungen mein ganzes Denken in Anspruch nahmen und zugleich meine Stimmung hoben. Wenn ich aus Wollschlaufen Maschen arbeitete, aus denen dann hübsche, weiche Decken und Schals entstanden, war ich glücklich. Wenn ich einen Kuchen backte, löste das ein Hochgefühl in mir aus, das die Müdigkeit bekämpfte, die mich an besonders düsteren Tagen regelmäßig überkam.

Meine eher zufällig gemachte Entdeckung, dass kreatives Arbeiten sich positiv auf die Gemütslage auswirkt, lässt sich auch wissenschaftlich untermauern. Tatsächlich sollen Handarbeiten eine entspan-

nende, fast meditative Wirkung auf den menschlichen Organismus haben, vergleichbar mit Yoga. Es konnte nachgewiesen werden, dass Meditation den Dopaminspiegel ansteigen lässt, ein weiterer Neurotransmitter, der mit der Stimmungslage in Zusammenhang gebracht wird. Stricken führt deshalb zu gesteigertem Wohlbefinden, ein Effekt, der noch verstärkt wird, wenn es in einer Gruppe geschieht. Zaubert man sich also rasch ein paar Strickhandschuhe, sieht die Welt gleich rosiger aus.

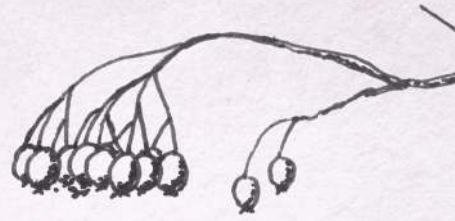
Sich einen knallbunten Einteiler in Regenbogenfarben zu häkeln, da reinzuschlüpfen und sich während der Wintermonate im Spiegel anzustarren, wäre vielleicht etwas übertrieben, aber allein schon der Besuch eines Wollladens mit seinen hübsch nach Farben sortierten Knäueln kommt einer bunt blühenden Wiese recht nahe. Merino statt Mohnblume, Alpaka statt Astern. Bunte Wolle, Stoffe, Farben und all das, was im kreativen Schaffensprozess Verwendung findet, können im Winter durchaus für die

gleiche Freude sorgen wie ein sonnendurchfluteter sommerlicher Garten, der in voller Blüte steht.

Im Winter kreativ zu werden, ist ein guter Ersatz für die Gute-Laune-Hormone, die in der dunklen Jahreszeit nur unzureichend vorhanden sind. Kombiniert man dies mit der Lust am Backen, der Begeisterung, die ein in knapp fünf Minuten zubereitetes Schokoladenfondant auslösen kann, der kuscheligen Weichheit eines selbst gestrickten Schals und der tiefen Zufriedenheit, die ein Treffen mit Freunden auslöst, mit denen man all diese tollen Sachen machen kann, so hat man das beste Mittel gegen den Winterblues gefunden.

Betrachten Sie mein Buch deshalb als kreativen Survival-Guide für die Wintermonate, voll mit überraschenden Ideen, mit denen sich die trüben Tage füllen lassen, vom Pulswärmer bis hin zu traumhaft köstlichem Gebäck. Also nichts wie ran an die Häkelnadeln, schnappen Sie sich Wolle und Kakao-pulver. Und dann trotzen wir gemeinsam der kalten Jahreszeit ...





Geschenke von Mutter Natur

Im Herbst und Winter ist der Drang, drinnen zu bleiben, bei mir übermäßig stark ausgeprägt. Instinktiv will ich mir ein Feuer anschüren, mich in Decken hüllen und mich mit Kohlenhydraten vollstopfen, bis das Thermometer wieder zu steigen beginnt. Ein bisschen wie ein Igel, nur mit einer Vorliebe für Patchworkarbeiten. So verlockend das alles klingen mag, ist mir doch bewusst, dass es sich positiv aufs Gemüt auswirkt, wenn man sich wenigstens einmal am Tag an die frische Luft wagt. Außerdem finden sich da draußen allerhand Dinge, mit denen sich das winterliche Nest verschönern lässt.

Es spielt keine Rolle, wie dunkel es an einem tristen Herbst- oder Wintertag ist. Wer auf einem Spaziergang Tageslicht tankt, lässt automatisch den Serotoninspiegel im Gehirn ansteigen. Dies hilft,

gegen Stimmungstiefs anzukämpfen. Ganz ähnlich senkt ein strammer Marsch durch den Park den Cortisolspiegel, jenes Hormon, das für Stress verantwortlich ist, während gleichzeitig Serotonin ausgeschüttet wird. Schon allein das Grün um einen herum wirkt sich positiv auf die stimmungssteigernden Neurotransmitter aus. Packt man außerdem zur Stärkung noch die selbst gebackenen Blondies ein und macht sich bei der Heimkehr an ein neues Handarbeitsprojekt, wird so ein Spaziergang schnell zu einer therapeutischen Maßnahme – und schon schlägt der Zeiger ein kleines Stück weiter in Richtung Lebensfreude aus.

Getrocknete Blütenstände und Samendolden aus Hecken, heruntergefallene Zapfen, leere Schneckenhäuser und Federn, die man am Wegesrand aufsam-