

# Schuhe mit Sohlen

Anja Kieser

Barfuß ist super – aber nicht im Winter. Und manchmal braucht es da auch mehr als nur gute Schuhe. Richtig winterfest müssen sie sein. Isolierend gegen Kälte und Nässe. Möglichst rutschfest. Und optisch bitte auch okay. Ich will ja gut durch den Winter kommen.

Über meine Outdoorjacken mache ich mir im Übrigen ähnliche Gedanken, auch übers Auto und den Garten: winterfest soll alles sein. Und das Wichtigste? Das geht dabei unter: Die Seele.

Wenn die nicht winterfest ist, dann nützt das andere auch recht wenig, denn dann geht es mir einfach dreckig. Was braucht die Seele also: viel Tages-Licht – eine Kerze und öfter mal rausgehen; was Warmes von innen – eine Suppe oder einen leckeren Punsch; viel Lachen – sich mit Freunden treffen oder mal wieder was Witziges im Kino schauen; Worte, die die Seele streicheln, mir guttun und mich aufrichten.

Letzteres kann ich nicht so gut selber machen – daher lass ich mir das von Gott sagen: Du bist geliebt. Du hast viele Begabungen und ich brauch dich hier. Ohne dich würde echt was fehlen. Worte zum Hören und Weitersagen. Mach deine Seele winterfest.

© 2026 **radio m**  
Alle Rechte vorbehalten.

**radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!**

Evangelische Bank Kassel  
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40  
BIC: GENODEF1EK1  
**radio m**  
Giebelstraße 16  
70499 Stuttgart  
info@radio-m.de