



Liebe Leser/innen,

die dunkle Jahreszeit macht vielen Menschen zu schaffen, die Stimmung ist gedrückter, Sorgen und Nöte fühlen sich größer an, düstere Gedanken haben leichteres Spiel in unseren Köpfen. Nicht wenige leiden an sogenannten Winterdepressionen. Die Nächte in der Adventszeit werden länger und die Tage immer kürzer. Dieses Naturereignis erreicht an Weihnachten seinen Höhepunkt: es ist die Wende zum Licht hin.

Der Mensch hat eine natürliche Sehnsucht nach Licht, es bestimmt maßgeblich unser Denken und Handeln.

Im Winter versuchen wir das fehlende Außenlicht ganz gezielt auf unterschiedlichste Art und Weise zu kompensieren. In den Wohnräumen haben Kerzen, Kamine und Lichterketten Hochkonjunktur. Tageslichtlampen, Solarium und Lichttherapie werden in der Hoffnung auf bessere Stimmung genutzt. Inzwischen lebt eine ganze Industrie von der Sehnsucht nach Licht.

Da hilft es sich an Bettina von Armin zu erinnern. Die sagte: „Wer sich nach Licht sehnt, ist nicht lichtlos, denn die Sehnsucht ist schon Licht.“

Auch wenn damit vielleicht nicht unbedingt das Tageslicht gemeint ist, so gilt es doch im übertragenen Sinn. Wo Licht in den Menschen ist, scheint es auch aus ihnen heraus. Mancher von uns braucht auch einen Teil der Dunkelheit, um das Licht zu erkennen. Oft sind es bestimmte Situationen, in denen sich dieses Licht Bahn bricht und nach außen strahlt. Für den einen ist es eine besondere Begegnung, für den anderen ein Kinderlachen, für den dritten ein spezielles Musikstück. Strahlen wir unsere Freude in dem Moment sichtbar aus, können wir damit die Tage für uns und andere heller machen.

Freuen wir uns also nicht nach innen, freuen wir uns nach außen und schenken uns damit gegenseitig Licht, gerade in der dunklen Jahreszeit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Woche mit vielen Lichtblicken!