

# Licht an!

„Ich geh mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir!“ Spätestens am 11.11. ist es wieder so weit. Kinder ziehen mit ihren Laternen durch die dunklen Straßen unseres Stadtteils. Selbstbewusst singen sie: „...dort oben leuchten die Sterne, und unten da leuchten wir!“ Obwohl wir einen Spätsommer und Herbst erlebt haben, der uns mit schönem Wetter verwöhnt hat wie schon lange nicht mehr, so hat uns doch spätestens nach der Uhrumstellung die um sich greifende Dunkelheit dieser Jahreszeit erfasst. Gereiztheit, Schwermut oder sogar Herbstdepressionen sind die Folge. Kinder sind quängelig und wollen trotz großer Müdigkeit nicht ins Bett gehen. Autofahrer fahren aggressiv oder unkonzentriert. Alte Menschen kommen morgens schwerer in den Tagesrhythmus oder leiden unter Appetitlosigkeit



Und das alles wegen ein paar Stunden weniger Licht am Tag? Nicht nur das. Auch das – an sich schöne - Färben der Blätter und die immer kahler werdenden Bäume wecken eine innere Wehmut in uns, die uns mehr oder weniger bewusst sehr beschäftigt. Wem es auffällt in der Hektik unseres Alltags und in der elektrischen Helligkeit unserer Städte, wer es sich eingesteht, der tut vielleicht etwas dagegen.

Lichttherapie ist die Antwort vieler Ärzte. Wem es zu aufwendig ist, extra dafür einen Wellness-Tempel aufzusuchen, soll doch einfach den alten Traditionen folgen. Die Kinder machen es so an St. Martin: ein Licht anzünden gegen die Finsternis. Und wir Erwachsene? Ein zusätzliches Licht am Arbeitsplatz oder Zuhause. Ein schönes vorweihnachtliches elektrisches Licht oder eine Duftkerze anzünden, dann fühlen wir uns schon wohler. Und dies mindestens so lange bis die Wintersonnenwende eingetreten ist und die Tage wieder länger werden. Menschen warteten schon immer voller Ungeduld auf mehr Licht. So ist es kein Zufall, dass Weihnachten, die Feier der Geburt Jesus Christi - des Lichtes der Welt -, just in diese Zeit gelegt wurde.

P. Elmar J. Koch SDB