

Zur Losung vom 20. März 2023:

Kommt nun, lasst uns wandeln im Licht des HERRN!

Jesaja 2,5

Jesus spricht: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.

Johannes 8,12

Diese Losung passt ganz ausgezeichnet zum kalendarischen Frühlingsanfang, bei dem der Zenit der Sonne den Äquator überschreitet und zur Tag u. Nachtgleiche auf der Nordhalbkugel führt. Wir erleben das zunehmende Licht ganz unterschiedlich. Bei den einen brechen Frühlingsgefühle aus, weil sich durch mehr Licht das Leben wieder stärker regt. Viele Menschen fühlen sich dagegen müde und schlapp. Warum gibt es diese Frühjahrs Müdigkeit? Und was lässt sich gegen sie unternehmen?

„Im Frühjahr werden aufgrund der wärmeren Temperaturen und der erhöhten Lichtintensität mehr Endorphine und andere Hormone ausgeschüttet“, sagt Peter Young, Schlafmediziner von der Uniklinik Münster. Diese führen zu einer erhöhten Aktivität, aber eben auch zu einer intensiveren Erschöpfung.

Empfohlen wird, der Müdigkeit nicht nachzugeben, sondern sich viel im Freien aufzuhalten und sich dabei viel zu bewegen und dem Tageslicht auszusetzen. Zur Vorbeugung wird regelmäßiger Sport empfohlen.

Genau so verstehe ich den Aufruf in der heutigen Tageslosung. Selbst wenn wir durch eine gewisse Entwöhnung im Glauben etwas ungeübt sind und die Beschäftigung uns damit Mühe macht. Sollten wir uns diesem Licht Gottes aussetzen und in ihm uns bewegen und wandeln. Das ist die beste Medizin gegen Lebensmüdigkeit. Denn Licht ist Leben, so wie unser Gott. Amen.

Ihr Dietmar Kleinschroth,
aus Ippenheim