radio m
Hörfunkagentur der
Evangelisch-methodistischen
Kirche

Lichtdusche

Damaris Binder

Immer nur dunkel. Wenn ich morgens zur Arbeit fahre, ist es noch dunkel. Tagsüber wird’s nicht richtig hell. Und beim Heimfahren am Nachmittag ist es schon wieder dunkel. Puh. Das kann ganz schön auf die Stimmung schlagen.
Eine so genannte Lichtdusche soll helfen gegen den Herbstblues, lese ich. Dafür soll ich mir eine spezielle Lampe kaufen und mich jeden Tag eine Zeitlang dem Licht aussetzen.
Von einer Lichtdusche der anderen Art berichtet ein Mann aus der Bibel: David. Eine spezielle Lampe braucht David für seine Lichtdusche aber nicht. Stattdessen setzt er sich Gott aus. Er spricht mit Gott, vertraut ihm, dass er es gut meint mit ihm und erlebt: Gott erhellt seine bedrückte Stimmung. Zeigt ihm Wege aus einer vermeintlich ausweglosen Lage. Und spürt: Gott begleitet mich durch die dunkle Zeit und gibt mir Kraft, sie durchzustehen.
Ich glaube: Diese Lichtdusche Gottes kann ich auch erleben. Indem ich mich Gott aussetze, mit ihm spreche wie mit einem Freund. Das nimmt nicht automatisch den Herbstblues weg. Aber macht mein Inneres ein kleines bisschen leichter und heller.

© 2024 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