Lichtgedanken

Petra Piater

Sommer ist Sonne. Die Welt ist hell. Pflanzen nutzen ihre Energie zum Überleben – und wir freuen uns über die Früchte ihrer Produktivität. Im Herbst- und Winterhalbjahr leiden dagegen nicht wenige an der sog. Winterdepression: Lichtmangel macht müde.

Was macht das Licht in unserem Körper?

Das Licht wird über die Netzhaut des Auges aufgenommen und in elektrische Impulse umgewandelt, die zu einer Gehirnstruktur gelangen – dem Nucleus suprachiasmaticus. Dieser leitet den sogenannten Schlaf-Wach-Rhythmus zu anderen Teilen unseres Gehirns, die unterschiedliche Funktionen unseres Körpers steuern: Blutdruck, Körpertemperatur, Hungergefühl, Stimmung und sogar das sexuelle Bedürfnis werden vom täglichen Rhythmus aus Licht und Dunkelheit geregelt.

Licht tut gut und bessert das Befinden

Bei einer Lichttherapie im Rahmen einer Winterdepression sitzt der Patient im Abstand von zirka 80 Zentimetern vor einer Leuchte, die möglichst 10.000 Lux stark sein und mind. 2.500 Lux haben sollte. Das Licht erreicht die Netzhaut sogar durch die geschlossenen Augenlider und bessert nachweislich das Befinden. Allerdings tappt man beim Erklären, was dabei genau passiert, noch im Dunkeln.

Bekannt ist: selbst solches Kunstlicht wirkt als Zeitgeber, der die »innere Uhr« (die circadiane Rhythmik) des Körpers mit der realen Uhrzeit synchronisiert. Wird die helle Zeit des Tages verlängert, fühlt man sich besser. Physiologisch wirksam ist vor allem ein schmales Frequenzband im Blaulichtbereich des weißen Lichts, der auf ein blaulichtempfindliches Photopigment in der Netzhaut einwirkt. Es ist nicht an der visuellen Wahrnehmung beteiligt, aber eben an der Ausschüttung von Melatonin.

Licht ist ein entscheidender Steuerungsfaktor für das Zusammenspiel der körpereigenen Hormone Melatonin und Serotonin: Sonnenlicht lässt den Glückshormonspiegel (Serotonin) steigen und dadurch den Schlafhormonspiegel (Melatonin) stark sinken. Der Körper bekommt neue Energie. Sonnenlicht (und ihm ähnliches, sehr helles Kunstlicht) hellt deshalb die Stimmung im wahrsten Sinne des Wortes auf. Lichtmangel im Winterhalbjahr zieht uns dagegen runter.

In Gottes Licht ist kein Platz für Schatten

Wann immer die Bibel von sichtbaren Erscheinungen Gottes bei Menschen berichtet, ist es strahlend hell. Um an Mose auch nur vorbeigehen zu können, stellte Gott ihn in eine Felsspalte, hielt zusätzlich noch seine Hand über Mose und dieser konnte Gott nur ein wenig nachschauen, sonst wäre er eingegangen (2Mose 33,18-23). Gottes Herrlichkeit und Heiligkeit – seine komplette Reinheit, Schönheit, Kraft und Perfektion sind einfach zu viel für uns Menschen. Unser Innerstes wird darin offenbar und uns bewusst – leider ist dort eben immer auch Dunkles. Nicht nur böse Gedanken, vor allem die Auflehnung und Rebellion gegen Gott, die die Bibel Sünde nennt. Im 1. Brief von Johannes klingt das so: »Die Botschaft, die wir von Jesus Christus empfangen haben und die wir an euch weitergeben, lautet: Gott ist Licht; bei ihm gibt es nicht die geringste Spur von Finsternis. Wenn wir behaupten, mit Gott verbunden zu sein, in Wirklichkeit aber in der Finsternis leben, lügen wir, und unser Verhalten steht im Widerspruch zur Wahrheit.« (v. 5+6)

Licht kann schmerzlich sein

Das tut weh. Wir wollen gut dastehen und passabel sein – und bekommen es nicht hin. Ich jedenfalls nicht. Das schmerzt innerlich und würde seelische Verletzungen bewirken, wie der ungeschützte Blick in direktes Sonnenlicht. Wir gingen ein, wie die sprichwörtliche Primel.

Gottes Licht bringt Leben

Aber reiner Frust ist nicht das, was Gott bewirken will. Er will heilsames Licht für uns sein:

»Wenn wir jedoch im Licht leben, so wie Gott im Licht ist, sind wir miteinander verbunden, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde. Wenn wir behaupten, ohne Sünde zu sein, betrügen wir uns selbst und verschließen uns der Wahrheit. Doch wenn wir unsere Sünden bekennen, erweist Gott sich als treu und gerecht: Er vergibt uns unsere Sünden und reinigt uns von allem Unrecht, das wir begangen haben.« (v. 7-9)

Mich meinen Fehlern zu stellen, ist unangenehm. Aber sie Gott zu bekennen, befreit! Er möchte Vergebung schenken, die mein Herz und Denken erneuert. Es kostet mich Überwindung, doch umso mehr schenkt Gott mir in der Freiheit durch das Bekennen:

Seine vergebende Liebe mein Herz durchfluten lassen, gibt neue Lebensenergie und -freude.

Sein Licht deckt meine Dunkelheit auf, es erhellt und verändert mich aber auch wohltuend und zu meinem Besten, wenn ich ihn in mir aufräumen lasse!

Gottes Größe, Allmacht, Schöpferkraft und Liebe lässt sich in Sonnenstrahlen neu entdecken, anerkennen und bestaunen.

Ob sie sich im Wasser spiegeln, auf Berggipfeln thronen oder im Blätterwerk tänzeln – lass dich durch sie ermutigen, dich in Gottes Licht zu stellen!