

Winter-Blues ade

## Licht-Therapie mal anders



Sonne ist essenziell für unsere Gesundheit!

Quelle: Envato / YouraPechkin

Die Sonne fehlt uns. Weder Vitamin D noch Bewegung unter grauem Himmel sind ein richtig befriedigender Ersatz. Licht ist elementar für uns. Aber gibt es noch ein anderes, sehr bedeutendes Licht. Hier geht's zur alternativen Licht-Therapie...

Aktuell werden die Tage immer kürzer. Manchmal geht einem der Winter ganz schön auf den Keks. Selbst wenn man sich an alle Regeln gegen Winterblues hält, von Vitamin D bis zu Bewegung an der frischen Luft, irgendwie hat man nicht die gleiche Energie wie im Sommer.

Licht ist elementar für uns Menschen. Die Bibel nimmt das als Beispiel, um zu zeigen, wie wichtig Gott für uns ist. Klar kann man auch ohne Jesus ein schönes Leben haben. Aber viele Menschen, die Gott kennengelernt haben, beschreiben das so, als hätten sie ohne ihn eben nur Vitamin D-Präparate geschluckt und mit

ihm dann den Frühling erlebt.

## Jesus, das Licht

Jesus selbst hat das ganz ähnlich beschrieben. In [Johannes, Kapitel 8, Vers 12](#) sagt er: «Ich bin das Licht der Welt! Wer mir nachfolgt, wird nicht mehr in der Finsternis umherirren, sondern wird das Licht haben, das zum Leben führt.»

Auch in [Matthäus, Kapitel 4, Vers 16](#) wird erklärt, was passiert, wenn man sich für Jesus öffnet: «Das Volk, das in der Finsternis wohnt, sieht ein grosses Licht. Hell strahlt es auf über denen, die im Schatten des Todes leben und ohne Hoffnung sind.»

Oder hier, in [Johannes, Kapitel 1, Verse 4-5](#), gibt es eine weitere kraftvolle Beschreibung für Jesus: «Von ihm kommt alles Leben, und sein Leben ist das Licht für alle Menschen. Er ist das Licht, das die Finsternis durchbricht, und die Finsternis konnte dieses Licht nicht auslöschen.»

## Licht an die Seele lassen

Wer im Keller sitzen bleibt, wird den Frühling nicht erleben. Es bringt nichts, alles über den Frühling zu lesen, aber dann nie den Schritt nach draussen zu wagen. Ähnlich ist es mit Gott. Er drängt sich nicht auf. Aber er begegnet denen, die das möchten.

Wenn Sie sich fühlen, als hätte Ihre Seele einen Winterblues, dann wagen sie doch mal die «alternative Licht-Therapie». Einen Schritt auf Jesus zugehen kann man mit einem kleinen Gebet, wie zum Beispiel diesem hier: «Jesus, wenn es dich gibt, dann zeig dich mir. Wenn deine Worte wahr sind, dann schenk mir dein Licht, das zum Leben führt.» [Öffnen Sie sich für Jesus und beschäftigen Sie sich mit ihm.](#)

Gehen Sie mal wieder in einen Gottesdienst oder wagen Sie sogar einen [Glaubenskurs](#). Geben Sie sich nicht zufrieden mit dem, was Sie bisher erlebt haben. Es wäre doch schade, wenn Sie den Frühling und den Sommer verpassen...

*Zum Thema:*

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Novemberblues: Tipps gegen die Herbstdepression](#)

*Wohlfühlen im kalten Winter: Eine Gratisrunde Wärme und Licht für alle  
Gegen den Winterblues: 10 seelenwärmende Tipps für graue Tage*

Datum: 05.12.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Gesundheit](#)