

Jesus, meine Winterdepression und ich –

was für eine Überschrift für einen JuGo!
witzig und ernst zugleich.

Also mich hat das ausgesprochen – ich seh' uns auch noch zusammen sitzen und wie das bei euch so herauskam mit so einem Lachen und mit dem Wissen um den tiefen Ernst auch.

Winterdepression, Herbstdepressionen, Winterblues

Viele von euch kennen das sicher.

Die Tage werden jetzt kürzer, es wird draußen kälter, Jacken hochgeschlossen, man verkriecht sich darin oder zu Hause.

Nachgewiesen wird weniger geflirtet in dieser Jahreszeit – siehst ja gar nicht, wenn ein anderer dich anschaut.

Trübe, traurige Gedanken – wir haben vorhin eine sehr eindrückliche Sprechmotette gehört. Bei Jesus geht es zum Tod, da war es ein wenig anders. Aber manchmal führen schwere Gedanken zum Tod, wir wissen das, viele haben von den Suiziden der Schüler hier bei uns in Leipzig gehört. Wir wollen für sie eine Kerze anzünden. (*Kerze anzünden*)

So ernst und schlimm ist es selten. Zum Glück!

Meist ist es „nur“ eine Stimmung. Aber sie zieht dich runter. Null Bock Stimmung und keiner mag mich.

Es gibt für all das eine einfache wissenschaftliche Erklärung.

In diesen Monaten, in denen wir uns jetzt befinden, bekommen wir weniger Licht ab, das wunderbare helle, wärmende Tageslicht. Dadurch wird ein bestimmtes Hormon in uns nicht ausreichend gebildet, ein anderes aber, Melatonin, genießt es sich auszubreiten. Dieses verursacht diese melancholische, depressive Stimmung.

Das Problem ist also: Das Licht! „Ich werde depressiv, wenn die Sonne nicht scheint“, singt Kraftklub, wir haben es am Anfang gehört.

So, könnte man sagen, einfach erklärt, dann befolgen wir jetzt mal einfach den Ratgeber aus dem Internet, setzen uns alle täglich 2h vor eine 2500 Lux starke Lichtquelle und alles wird gut. Hier habe ich meine Fahrradlampe mitgebracht: Das sind 15 Lux (*anschalten*), das sind 30 Lux. Es müssten aber schon 2500 Lux sein, sagt mir das Internet

Und so merke ich, mir reichen sie nicht, die Tipps aus dem Internet. Vor die Lampe setzten, Spaziergang im Tageslicht machen. Das klingt alles so kurzlebig. Kurz Licht aufgetankt und was ist die Stunde später?

Ich wünsch mir eine Lichtquelle, eine „Lichtdusche“, die länger geht, tiefer geht.

Habt ihr auch so etwas? Das ist meine, meine Taufkerze. (*hochhalten*)

Ich bin am 26. Oktober vor etlichen Jahren getauft wurden. Zur Taufe haben die meisten von euch eine Taufkerze – ein Licht geschenkt bekommen, dazu werden die Worte gesprochen: Ich bin das Licht der Welt, sagt Jesus. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis unterwegs sein, sondern genug Licht haben.

Das ist ein echter Spruch gegen Winterdepression.

Jesus sagt, wer mir nachfolgt, der wird nicht in der Finsternis unterwegs sein, sondern genug Licht haben.

Das ist nicht nur ein Spruch. Das habe Menschen so erlebt, erleben sie bis heute.

Schon immer im Christentum suchen Menschen das Licht, das tiefer geht und sie suchen es auf verschiedenen Wegen.

Und sie suchen nicht nur, sie finden auch.

Wenn jemand im letzten JuGo von euch war, da haben wir so eine kleine Meditationsübung von orthodoxen Mönchen gemacht, wir haben ein Bibelwort geatmet.

Und es war wirklich soo still hier in der Kirche - mir hat es gut getan.

Und es hat gut getan, weil ich tief daran glaube, das in den Worten der Bibel eine Kraft steckt. Das sind nicht nur irgendwelche Worte. Sondern das sind Worte, die zur Lichtdusche werden können, die tiefer geht, meine Seele erhellt.. Die uns gut durch Winterdepressionen kommen lässt.

Ich möchte heute gern wieder so eine Übung mit euch machen. Auch nichts neu ausgedachtes. Schon die ganz alten Mönche haben das so praktiziert. Das verrückte ist nur, das es gerade überall wieder entdeckt wird. Menschen suchen, wie sie Lichtduschen finden. Es gibt ganz viele Kurse, Seminare in Klöstern, wo man das lernen kann.

Man nennt es „lectio divina“, betend die Bibel lesen. Den ersten Schritt möchte ich mit euch praktizieren. Es ist wirklich ganz in eurer Freiheit, mitzumachen oder einfach nur euren Gedanken nachzuhängen. Ich meine das genau so, fühlt euch frei, euch darauf einzulassen oder nicht.

Ich lese euch einen Bibelvers langsam vor, 2x denselben Vers. Danach sage ich Amen. Da wisst ihr, dass die Übung vorbei ist. Mehr mache ich nicht. Mehr ist es nicht im ersten Schritt. Aber ich glaube und mit mir viele andere, dass die Worte der Bibel einfach durch ihr laut vorlesen ganz große Kraft entfalten können, ganz viel Licht sozusagen.

Okay: setzt euch bequem hin, macht die Augen zu, wenn ihr wollt und hört einfach. Ihr kennt das Bibelwort vielleicht. Hört es neu. 2x , dann Amen, dann wieder Augen auf.

Ich beginne: *(langsam! lesen)*

Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln.

Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln.

Amen

So eine Lichtdusche könnt ihr jeden Tag haben. Lest langsam in der Bibel. Es ist so verrückt, wie Texte anfangen können zu einem zu sprechen. Lest in den Psalmen oder beginnt mit dem Markus Evangelium. Wer mehr dazu wissen will, kann mich gern hinterher auch ansprechen.

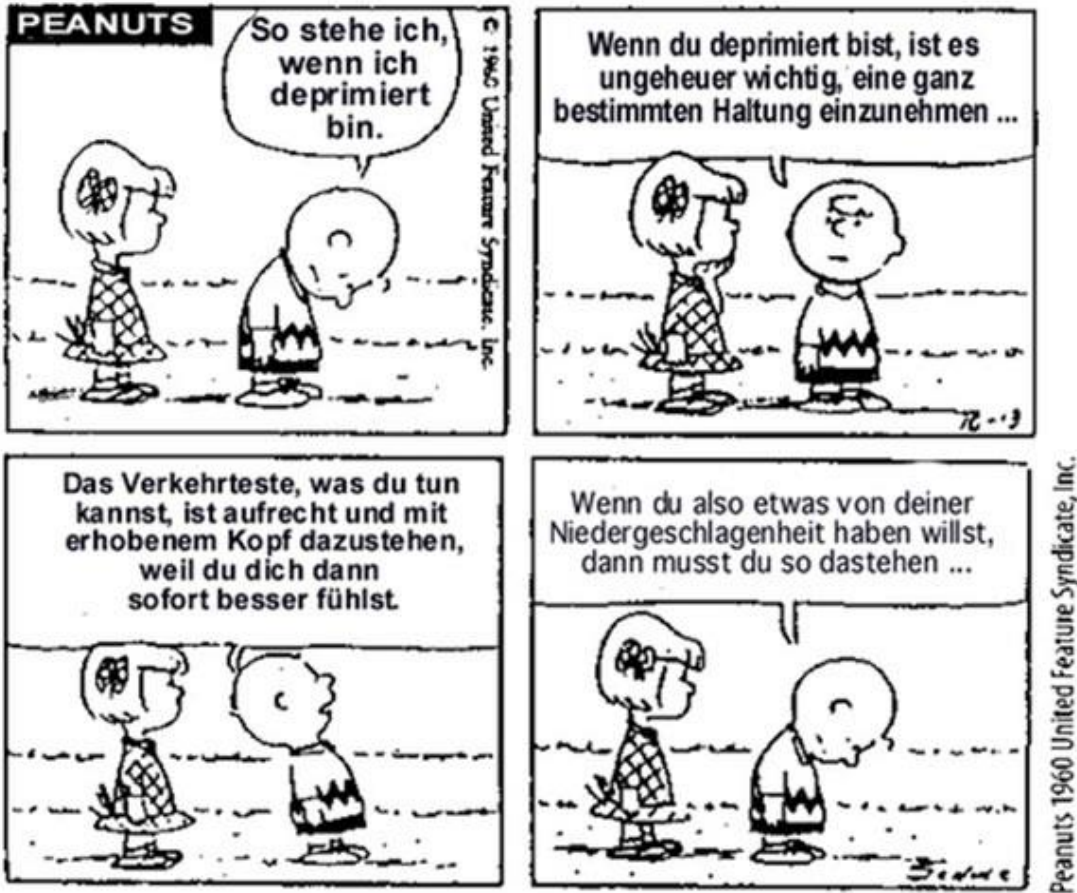
Und: Lichtdusche? was könnt ihr noch tun?

Perfekt, was ihr schon getan habt, in einen JuGo zu kommen.

Wir haben auch noch andere richtig gute Sachen vor, gerade im November. Kommt unbedingt vorbei.

Lichtdusche: Manche gehen nach dem JuGo am Buffet vorbei nach Hause. Ich versteh es nicht... Esst was Schönes, gebt euch die Chance, ins Gespräch zu kommen, ihr seid inspirierende Menschen, ich durfte ja zum Glück einige von euch schon ein wenig kennenlernen.

Und wichtig, wenn ihr dann ans Buffet geht, tut dies in einer bestimmten Haltung:



Also, vergesst nicht, Körperhaltung am Bufett!

AMEN!!



Grit Markert

Es ist schon wieder Winter, ich werde depressiv, wenn die Sonne nicht scheint – so hat Kraftklub am Anfang gesungen.