



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 24.09.2023 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

## Tag- und Nachtgleiche

Gestern war Herbstanfang und damit war das der zweite Tag in diesem Jahr der sogenannten "Tag und Nacht"-Gleiche. Das sind die 24 Stunden, in denen es genauso lange Tag wie Nacht ist. Hell und Dunkel im perfekten Gleichgewicht.

Eine ausgewogene Balance von Hell und Dunkel, das klingt doch erstmal gut. Aber wenn ich ehrlich bin, dann wünsche ich mir in meinem Leben natürlich schon deutlich mehr Sonnenstunden als dunkle Stunden. Helle Stunden: Das sind für mich die Tage, wo mir vieles gelingt, wo ich nette Menschen um mich habe, wo es etwas zu lachen gibt und sich eben das Leben leicht anfühlt. Im Sommer, da bin ich viel und lange draußen. Da dauern die Tage einfach länger und so fühlt sich dann auch das ganze Leben sonniger an.

Jetzt wenn Herbst und Winter anstehen, wird das anders. Und während die einen die dunklen Stunden gut wegstecken, ist das für die anderen gar nicht so leicht. Manche Menschen haben sogar Angst vor der dunklen Jahreszeit. Dass die Tage kürzer werden, fühlt sich bedrohlich an, schlägt auf die Stimmung und Menschen, denen Depressionen auf die Seele drücken, die sorgen sich jetzt, dass die Symptome der Krankheit sich verschlimmern.

Auch ich habe oft gedacht, dass ich lieber das ganze Jahr Sommer haben möchte und ich den Winter nicht mag. Aber ausgerechnet ein einfaches Kinderbuch hat mir die Augen geöffnet. Meine kleine Nichte hat ein Bilderbuch zu den Jahreszeiten und da sieht der Herbst gar nicht so trüb aus, wie ich ihn befürchte. Da sind die bunten Laubblätter, die Ernte auf den Feldern, die vielen Tiere, die ihre Vorräte für den Winter sammeln. Und dann im Winter rücken sie alle eng zusammen, ziehen sich zurück, bauen kuschelige Höhlen und werden einfach ruhig. Im Bilderbuch sieht das total gemütlich und entspannt aus. Und genau dafür ist die dunkle Jahreszeit ja wichtig: Die Natur zieht sich zurück und sammelt Kraft für das neue Frühjahr.

Wenn ich auf mein Leben schaue, dann brauche ich das auch: Die Zeit in der ich mich etwas zurückziehen kann, mehr in mich kehre und alles etwas runterfahre.

Innere Balance ist nie statisch, kein abgeschlossener Prozess, der irgendwann mal da ist und einfach so bleibt. Innere Balance ist dynamisch, wechselhaft.

Ich kann meine innere Tag und Nacht-Gleiche nicht in Stunden messen sondern es geht um ein Gefühl. Wenn ich zulasse, dass Beides da sein darf, das Helle und Dunkle, dann entspanne ich mich. Wie das kommt? Weil ich mittlerweile auch in dunklen Zeiten weiß, dass mich das Dunkle nicht völlig überrollen wird, dass es auch Helles, Positives gibt, dass das nicht einfach weggefegt ist, auch wenn es sich manchmal so anfühlen kann.

"So wie die Nacht flieht vor dem Morgen, so zieht die Angst aus dem Sinn, so wächst ein Licht in Dir geborgen, die Kraft zum neuen Beginn."

Diese Zeilen sind aus einem Lied und sie begleiten mich, wenn es mir nicht gut geht. Da gibt es ein Licht in mir geborgen. Ein Licht, dass mir Kraft schenkt neu anzufangen, wenn es dunkel geworden ist.

Und ich kann mein inneres Licht nicht nur für meine eigene Balance nutzen. Ich kann es in

die Welt bringen, wenn ich anderen helfe, wenn ich tröste, Mut zuspreche, einfach da bin.  
Damit machen wir für uns selbst, aber auch für andere die inneren dunklen Jahreszeiten  
heller.