

30.01.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Frühlingsgefühle

Moderator/in: *Wie schön, mal ein paar sonnige Tage. Irgendwie merkt man sofort: Das macht was mit einem! Man kommt aus der Winterdepression und genießt das Draußen-Sein. Tatsächlich haben wir heute schon fast eineinhalb Stunden mehr Tageslicht als im Dezember. Das tut richtig gut.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Kriegst du bei den Leuten auch schon einen Stimmungswechsel mit?

Und wie! Heute morgen habe ich mit einem Freund telefoniert, der war wie ausgewechselt. Letzte Woche hat er mir noch erzählt, er hätte zurzeit auf nichts mehr Lust und wäre total müde – jetzt klang er plötzlich fröhlich und hochmotiviert. Einfach, weil er einen langen Spaziergang im Sonnenschein gemacht hat. Toll.

Der Witz bei der Sache ist aber ... diesen Spaziergang hat er überhaupt nur gemacht, weil seine Frau ihm gesagt hat: „Los jetzt. Du musst mal wieder in die Sonne.“

Das heißt: Das eine ist, den Sonnenschein wahrzunehmen, das andere, ihn dann auch zu nutzen. Und ich dachte: Stimmt! Manchmal müssen wir das Helle auch bewusst wahrnehmen. Wie gesagt: Ohne die Motivation durch seine Frau säße mein Freund immer noch im Dunkeln.

Du meinst: Es liegt auch ein bisschen an uns, ob wir das Helle genießen?

Ich würde sagen: Ja. Und das gilt ja nicht nur fürs Wetter. Ich begegne zurzeit einer Menge Menschen, die sich über vieles aufregen. Oft auch zurecht. Ich merke aber, dass sie vor lauter

Aufregung die guten Dinge gar nicht mehr sehen.

In der Bibel steht dazu ein Satz, den ich für ziemlich klug halte: „Wer sich am Leben freuen will, aus dessen Mund sollte nichts Böses kommen.“ (1. Petrus 3,10) Ein Grund mehr, sich einfach mal wieder über was Gutes zu freuen, zum Beispiel Sonnenschein.