

26.10.2025 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Zeit-Umstellung: mehr Licht!

Moderator/in: *So, heute ist es wieder so weit: Wir konnten eine Stunde länger schlafen, weil die Uhren von Sommer- auf Winterzeit umgestellt wurden. Ein schönes Gefühl – auch wenn wir nur die Stunde zurückbekommen, die uns im Frühling geklaut wurde.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Die Sache mit der Zeitumstellung wird ja schon seit längerem diskutiert, weil sie zum Beispiel den Energieverbrauch nur wenig senkt. Was denkst Du denn darüber, dass wir zweimal im Jahr die Zeit verschieben?

Fabian Vogt: Schön finde ich erst mal: Untersuchungen zeigen, dass es für den Körper deutlich leichter ist, sich im Herbst auf die Winterzeit umzustellen als im Frühling auf die Sommerzeit – insofern können wir heute entspannt sein. Allerdings: Ab heute wird's wieder früher dunkel. Und das setzt uns zu. Denn Licht spielt ja eine wichtige Rolle für unsere Konzentrationsfähigkeit. Wenn es dunkel wird, schüttet der Körper nämlich das Schlafhormon Melatonin aus und wir fühlen uns müde.

Heißt auch: Es lohnt sich in der dunklen Jahreszeit, immer wieder mal nach draußen zu gehen, um Licht zu tanken. Und wenn man die Sache mit dem Licht ein bisschen weiter fasst, kann man ja auch fragen, wie wir Licht für die Seele bekommen.

Moderator/in: *Du meinst: Die Seele kann genauso müde werden wie der Körper?*

Klar. Das hängt ja sogar zusammen: Wenn mein Körper ständig müde ist, schlägt mir das aufs Gemüt. Und: Tatsächlich nutzen ganz viele Religionen das Bild vom Licht, um darauf hinzuweisen, dass es auch in uns hell werden kann. Jesus zum Beispiel sagt: „Ich bin das Licht der Welt.“ Damit

meint er: Wer glauben kann, dass Gott ihn liebt, in dem wird es hell. Der fühlt sich erleuchtet. Also Zeitumstellung hin oder her: Licht tanken lohnt sich auf jeden Fall!