

22.01.2026 um 18:15 Uhr

**hr3 MOMENT MAL**



Ein Beitrag von

**Viola Sinsel,**

Hochschulseelsorgerin und Leiterin der Katholischen Hochschulgemeinde Marburg, Religionspädagogin

## Die Tage werden länger - Sehnsucht nach Licht

*Moderator/in: Der Januar zieht sich, oder? Morgens dunkel los, abends dunkel heim. Da fehlt einem das Licht. Aber langsam wird es wieder heller: ein bisschen früher hell, ein bisschen länger hell. Man merkt es. Viola Sinsel, nimmst du das auch so wahr?*

**Viola Sinsel:** Ja, total. Der Januar kann echt an den Kräften zehren. Aber diese kleinen Lichtmomente, wenn die Tage länger zu werden scheinen, tun mir richtig gut. Neulich war ich draußen im Schnee spazieren, kurz vor Dämmerung. Ich hörte einen Song, in dem folgende Zeile vorkam: „*Doch je dunkler, desto mehr gewinnt das Licht an Relevanz.*“ Ich dachte nur: Das stimmt! Nicht nur draußen, auch innerlich gilt: Je dunkler, desto mehr gewinnt das Licht an Relevanz. So geht es mir mit den Tageszeiten, aber letztendlich auch mit meinem Herzen.

*Moderator/in: Also geht es beim Licht für dich nicht nur um die Sonne?*

**Viola Sinsel:** Nein! Licht bedeutet für mich nicht nur Sonnenstrahlen und Tageslicht. Licht bedeutet für mich vor allem auch Hoffnung und Orientierung: Dass wir nicht allein sind, dass Gott uns trägt - durch wunderbare Menschen an unserer Seite, besonders dann, wenn alles schwierig ist. Wir selbst können jeden Tag zum Licht für andere werden, indem wir zuhören, helfen oder einfach da sind. Kleine Dinge, die anderen Mut machen. Dann wird es Stück für Stück etwas heller! Draußen in der Natur und drinnen in meinem Kopf! Kleine Lichtmomente verändern den Tag.