

26.10.2026 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Lukas Sims,

Pastoralreferent, Referent für Religiöse Bildung im Bischöflichen Jugendamt der Diözese Mainz, Mitarbeiter Kirche im HR

In die dunklere Zeit kommen

Moderator/in: Seit Sonntag haben wir ja Winterzeit, wir haben die Uhr eine Stunde zurückgedreht. Und ich merke es gerade: Draußen ist es jetzt um Viertel nach sechs schon richtig dunkel. Aber meine innere Uhr braucht noch ein bisschen Zeit, um sich dran zu gewöhnen. Hat die Zeitumstellung bei dir auch etwas durcheinandergebracht, Lukas Sims von der katholischen Kirche?

Winterzeit-Müdigkeit: Warum ist Gelassenheit wichtig?

Lukas: Ja total! Ich bin ein Morgenmuffel und komme jetzt noch schwerer ausm Bett, obwohl es morgens heller ist. Aber abends ists halt jetzt wirklich heftig, um kurz nach 6 schon stockfinster! Da könnte ich glatt ins Bett fallen. Und ich kenne viele Menschen, die darunter leiden.

Ich glaube, es ist wichtig, da nicht zu streng mit sich zu sein. Wenn der gewohnte Rhythmus diese Woche noch nicht so richtig hinhaut, ist das völlig normal. Die Tiere wundern sich ja auch gerade, warum jetzt alles um eine Stunde verschoben ist. Ich habe zum Beispiel gelernt, dass Bauern deswegen ihre Melkzeiten nur Stück für Stück verändern. Sonst geben die Kühe weniger Milch. Wir Menschen sind da nicht anders.

Was hilft bei der Zeitumstellung? Rituale mit Kerzenlicht

Moderator/in: Was hilft dir, mit der Zeitumstellung klarzukommen?

Lukas: Mir helfen kleine Rituale, zum Beispiel: Meine Frau und ich setzen uns abends zusammen auf die Couch. Wir zünden dann ein paar Kerzen an und schauen gemeinsam einen Film oder

spielen etwas. Es ist schön, die Zeit gemeinsam zu verbringen, und ich finde: Im Dunkeln kommt stimmungsvolles Licht viel mehr zur Geltung, zum Beispiel von einer Kerze oder einem Feuer. Deswegen zünde ich gerne, wenn es geht, sogar auf der Arbeit eine Kerze an. Und auf meinem Heimweg freue ich mich aktuell über die beleuchteten Kürbisse oder schon die ein oder andere Lichterkette, die ich diese Woche sehe. Sie bringen für mich nicht nur Licht ins Dunkel, sondern machen die Umgebung lebendiger und heimeliger.