16.11.2026 | 21:58 Uhr
Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von
Maria Elisabeth Grosch

Dunkelheit

Wenn der Wecker klingelt, ist es noch Nacht. Wenn ich spät dran bin, geht die Sonne auf dem Weg ins Büro gerade erst auf. Wenn ich am Nachmittag aus dem Fenster schaue und denke, jetzt könnte mal Feierabend sein, ist es erst drei. Der Heimweg fühlt sich dann an wie eine Nachtwanderung.

Mich nach dem Abendessen - das sich um 19 Uhr schon wie ein Mitternachtsimbiss anfühlt - nochmal aufzuraffen, scheint manchmal ausgeschlossen.

Wenig verwunderlich, dass Menschen in dieser Jahreszeit besonders anfällig sind für Einsamkeit und Traurigkeit.

Was mir hilft: ein Anruf oder eine Nachricht. Mich melden, bei meiner Oma, einer Freundin oder jemandem, an den ich lange nicht gedacht habe.

Es hilft mir auch, ein Licht anzumachen. Eine Kerze, eine schöne Lampe. Die Dunkelheit vertreiben - manchmal auch mit dem Licht im Kühlschrank. Na, Sie verstehen mich schon.

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht.

© 2026 · Kirche im RBB