

## Ein Platz an der Sonne ...

Heute möchte ich dich einladen, dir einen Platz in der Sonne zu suchen – am Fenster oder vielleicht sogar im Freien. Und falls sie heute nicht scheint, versuche, deine Vorstellungskraft einzusetzen und stelle dir eine Bank im Garten oder Park vor oder am Strand, auf einer Lichtung im Wald ...

Stell oder setz dich in die Sonne und nimm einen Augenblick ihre Wärme auf deiner Haut wahr.

Wie wohl tun ihre Strahlen (wenn sie noch nicht zu heiß sind!), sie wärmen uns und geben uns Energie. Man steht doch ganz anders morgens auf, wenn die Sonne scheint! Da hat man gleich viel mehr Schwung und Elan.

In der Sonne beginnen die Farben zu leuchten. Tautropfen funkeln, der See glitzert, Blüten öffnen sich und Vögel beginnen zu singen, wenn die Sonne aufgeht.

Was für eine Kraft steckt im Sonnenlicht. Solaranlagen gewinnen daraus Energie, Pflanzen erzeugen mithilfe des Lichts Sauerstoff, für uns Menschen ist es eine wichtige Vitamin D-Quelle.

Ohne Licht gäbe es kein Leben. „Denn Gott der HERR ist Sonne und Schild. Der HERR schenkt Gnade und Herrlichkeit“, heißt es in Psalm 84,12. So wie die Sonne lebenswichtige Prozesse in Pflanzen, Tieren und Menschen in Gang setzt, so wirkt auch Gottes Liebe in uns.

Sie hilft uns quasi zur geistlichen Photosynthese: sie verwandelt Angst in Mut, Unsicherheit in Vertrauen, Resignation in neue Hoffnung.

Darum nimm dir einfach mal einen Augenblick Zeit, die Sonnenstrahlen auf dich wirken zu lassen und stell dir dabei vor, dass es Strahlen der Liebe aus Gottes Herzen sind.

So wie die Sonne dich wärmt, will Gott Erstarres in dir neu beleben, so wie Eis in der Sonne schmilzt, will Gott dein Herz erweichen, wo es vielleicht hart geworden ist, weil es sich schützen musste.

So wie die Sonne Wasser zum Glitzern bringt, will Gott auch in dir leuchten und funkeln.

Spüre die Wärme auf deinem Gesicht, deiner Haut. Und stell dir vor, wie die Sonnenstrahlen bis in dein Innerstes dringen und dich erhellen.

Nimm dir einen Moment Zeit, über das Segenswort nachzudenken: „Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten.“ (4. Mose 6,25) So wie die Sonne über dir leuchtet, so leuchtet Gott über dir. Bleib einen Moment bei dieser Vorstellung, dass Gott dich voller Freude ansieht und dich anlächelt.

Wärme und Licht haben auch eine heilsame Wirkung! Vielleicht gibt es einen Bereich in dir, der sich verletzt oder angeschlagen und schwach fühlt. Dann halte ihn jetzt bewusst in die Sonne. Mit Psalm 80,20 kannst du beten: „Lass leuchten dein Antlitz, so genesen wir.“

## **Gebet**

Guter Gott

du erwärmst meinen Leib und  
meine Seele ...

„In deiner Sonne

Gott

will ich verweilen

durch deinen Glanz

will ich zu leuchten beginnen

deine Wärme will ich ausstrahlen

die Erfahrung der sonnendurchfluteten Mitte

trage ich in mir hinaus

hinein in meinen Alltag“

Amen.

(Aus: Angelika Gassner Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007)



Halte heute zwischendurch immer wieder mal dein Gesicht für einen Augenblick in die Sonne und erinnere dich an Gottes Liebe, die dich genauso wärmt!