

Erschöpfung

# So behalten wir auch an kurzen Tagen Energie und Stimmung

Die Bedeutung von Licht für unser Wohlbefinden wird oft unterschätzt. Unsere Kolumnistin erklärt, wie wir im Winter genügend davon bekommen – und warum auch Dunkelheit wichtig ist.

Patricia Thielemann  
07.12.2024 - 10:15 Uhr

 Artikel anhören 07:36



Bestimmtes Licht bietet therapeutisches Potenzial, schreibt Kolumnistin Patricia Thielemann.

**Berlin.** Wenn es schon am frühen Nachmittag dunkel wird, bemerken wir oft, wie mit

dem schwindenden Licht auch unsere Energie und Stimmung nachlassen. Dieses Phänomen hat einen eindeutigen biologischen Hintergrund: Tageslicht regt die Produktion von Serotonin an, jenem Neurotransmitter, der Wachheit und positive Stimmung fördert, während es gleichzeitig die Ausschüttung von Melatonin – dem Schlafhormon – reguliert.

Gerät dieser feine Takt zwischen Licht und Dunkelheit aus dem Gleichgewicht, zeigen sich schnell erste Schwächen: Müdigkeit, Antriebslosigkeit und ein allgemeines Stimmungstief machen sich bemerkbar.

Doch Licht ist weit mehr als eine bloße physikalische Größe. Es durchdringt und beeinflusst unsere biologischen und emotionalen Prozesse subtiler, als uns oft bewusst ist.

Es kann die Laune heben, wie ein klarer Wintermorgen, oder den Schlaf rauben, wie die allgegenwärtige Blaustrahlung unserer Bildschirme.

Obwohl essenziell für unser Wohlbefinden, behandeln wir Licht oft beiläufig – sein Potenzial bleibt häufig ungenutzt, seine Risiken werden übersehen.

## **Mit Licht duschen**

Unsere innere Uhr, die den Rhythmus von Schlaf, Hormonen und Stimmung steuert, gerät besonders in der dunklen Jahreszeit aus dem Gleichgewicht. Für etwa sechs Prozent der Bevölkerung führt dieser Lichtmangel zur saisonalen affektiven Störung (SAD), einer Form der Depression, die zeigt, wie lebenswichtig Licht für unser mentales Gleichgewicht ist. Hier setzt die Lichttherapie an.

Mit Lichtduschen, die das fehlende Tageslicht ersetzen, können Symptome wie Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung gelindert werden. Entscheidend ist die richtige Helligkeit – idealerweise 10.000 Lux – sowie der Einsatz in den frühen Morgenstunden, um die Serotoninproduktion anzuregen und die Lebensgeister zu wecken.

---

## **Verwandte Themen**



Gesundhe...  
Folgen

Auch Rotlicht, das auf rote und infrarote Lichtwellen setzt, bietet therapeutisches Potenzial. Es dringt tief ins Gewebe ein, fördert die Durchblutung, unterstützt die Zellregeneration und kann Entzündungen lindern. Studien zeigen, dass es depressive Symptome und Angstzustände positiv beeinflussen kann – vermutlich durch die Stimulation von Neurotransmittern wie Serotonin, dem „Glückshormon“.



Person mit Laptop und Smartphone: Lichtverschmutzung aus vielen Quellen macht echte Dunkelheit zur Seltenheit.

Während wir tagsüber nach Licht streben, sind wir nachts oft von einer Flut künstlicher Helligkeit umgeben. Diese Lichtverschmutzung, verursacht durch Straßenlaternen, Werbetafeln und die leuchtenden Bildschirme unserer Smartphones und Tablets, macht echte Dunkelheit zu einer Seltenheit. Das blaue Licht dieser Geräte hemmt die Produktion von Melatonin, was Schlaflosigkeit und eine chronische Überreizung des Nervensystems nach sich ziehen kann.

Auch die bunte „Ambience-Beleuchtung“, die in vielen Haushalten nachts weiterleuchtet, bringt den biologischen Rhythmus aus dem Gleichgewicht. Die Konsequenzen reichen von Schlafstörungen bis zu ernsthaften Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen oder einem erhöhten Risiko von Depressionen.

## Dunkelheit ist unerlässlich

Die Auswirkungen künstlicher Helligkeit treffen nicht nur uns Menschen. Nachtaktive Zugvögel, die sich am Sternenlicht orientieren, verlieren durch Lichtverschmutzung ihre Navigation und verenden oft auf ihrem Flug. Auch Schildkrötenbabys, die dem Licht des Mondes ins Meer folgen, werden von beleuchteten Stränden in die Irre geführt.



Newsletter

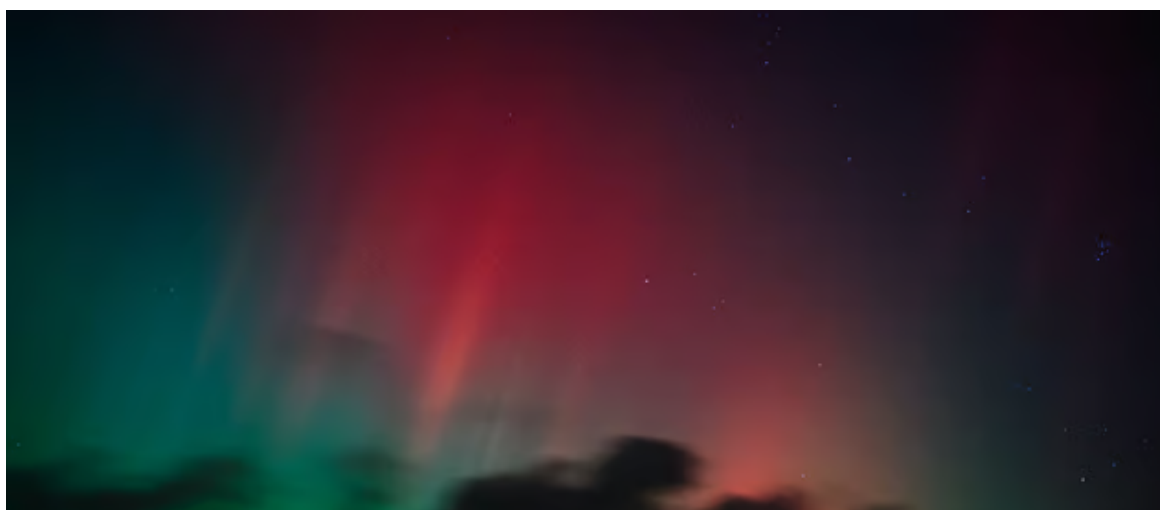
### Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Für erholsamen Schlaf ist Dunkelheit unerlässlich. Studien zeigen, dass abgedunkelte Räume die Schlafqualität erheblich verbessern. Kleine Maßnahmen wie das Abschalten von Bildschirmen vor dem Schlafengehen oder die Nutzung von Verdunkelungsvorhängen können helfen, die nächtliche Balance wiederzufinden. Dunkelheit ist dabei kein Gegenspieler des Lichts, sondern dessen notwendiger Partner. Nur in ihrem Zusammenspiel entsteht jene Harmonie, die unser Leben im Gleichgewicht hält.





Polarlichter über Brandenburg: Dunkelheit ist ein notwendiger Partner des Lichts, schreibt Kolumnistin Patricia Thielemann.

Licht in der Kunst hebt uns aus dem Alltagsmodus heraus und führt uns in ein tieferes Erleben, das den Moment intensiviert und uns in Resonanz mit uns selbst und der Welt bringt. Der Künstler James Turrell bringt diese Dimension meisterhaft zum Ausdruck. In seinen Skyspaces wird Licht zum Medium, das Räume öffnet und die Wahrnehmung erweitert. „I want to create an experience of wordless thought“, sagt er – eine stille Einladung, Licht nicht nur zu sehen, sondern mit allen Sinnen zu erleben.

Der Bühnenkünstler Robert Wilson nutzt Licht in seinen Inszenierungen, um Zeit und Raum eine spürbare Struktur zu geben. „Licht ist Zeit. Es gibt dem Raum eine Struktur und Bedeutung“, sagt er – ein faszinierendes Spiel von Helligkeit und Dunkelheit, das Emotionen lenkt und Atmosphären neu definiert.

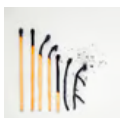
## Mit den richtigen Leuchten die Stimmung steuern

In der dunkelsten Zeit des Jahres leuchtet Licht nicht nur, es bedeutet etwas. Der Advent und die Weihnachtslichter erinnern daran, dass selbst im tiefsten Dunkel Hoffnung geboren wird. „Es werde Licht“ – diese Worte der Schöpfung sind nicht nur Ursprung, sondern Verheißung.

Licht verbindet uns mit etwas Größerem – sei es die Flamme einer Kerze oder das Licht, das durch ein Kirchenfenster fällt. Es wird zur Brücke zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem, zwischen Äußerem und Innerem.

---

## Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



H+ Stress

**Warum ein Burnout oft gar nicht von zu viel Arbeit kommt**





H+ Lebensmittelkontrollen



## Wie sauber ist es in den Restaurants Ihrer Stadt?



Joggen



## Keine Angst vor Kälte! Der Winter ist die beste Zeit für Läuferinnen und Läufer

Auch in unserem Alltag ist Licht ein mächtiger Faktor. Unterschiedliche Leuchtmittel bieten spezifische Vor- und Nachteile: LEDs sind energieeffizient und flexibel, Halogenlampen überzeugen mit ihrem warmen, kontinuierlichen Spektrum, sind jedoch weniger umweltfreundlich. Monochromatisches Licht, das reines Licht einer einzigen Farbe emittiert, eröffnet besondere Möglichkeiten: So wird zum Beispiel grünes Licht zunehmend für seine ausgleichende und harmonisierende Wirkung geschätzt.

Damit Licht im privaten und beruflichen Umfeld sinnvoll genutzt werden kann, empfiehlt es sich, gezielt auf Qualität und Platzierung zu achten, sei es durch eine Schreibtischlampe mit Tageslichtspektrum oder durch entspannendes, warmes Licht in Wohnbereichen.

Licht beeinflusst unsere Biologie, prägt unsere Emotionen und öffnet ästhetische wie spirituelle Räume. Es ist ein Schlüssel zu Wohlbefinden und innerer Balance. Doch seine wahre Kraft entfaltet sich erst im Zusammenspiel mit der Dunkelheit. Indem wir beides bewusst wahrnehmen, finden wir den Zugang zu einer Harmonie, die unsere Gesundheit und unser Leben bereichert.

**Mehr:** [Mit diesen neun Tipps widerstehen Sie allen Extremen](#)

**Erstpublikation: 05.12.2024, 15:57 Uhr.**