



Licht ist Lebensnahrung -  
die beste, billigste, köstlichste.

Billy, eigentlich Walter Fürst

# Lichtbad

Es wird auch Spaziergang genannt. Oder Waldbaden. Lichtbad passt hier und heute noch besser. Denn es geht um die Rolle, die (Tages)Licht dabei spielt – und seine Wirksamkeit für deine Liebe, deine Zuwendung zu dir selbst und deine Gesundheit.

Wir Menschen brauchen Licht - Tageslicht, Sonnenlicht, lebendiges Licht. Künstliches Licht ist eine tolle Erfindung! Doch es kann nur eine Ergänzung sein – es wird uns niemals geben, was die Kombination von Licht, frischer Luft und Landschaft uns gibt. Sogar dann, wenn es eine Stadtlandschaft ist.

Deshalb bekommst du an dieser Stelle eine herzliche Einladung: Gönn dir ein tägliches Lichtbad! Wie man spazieren geht, weißt du sicher schon. Du brauchst dich dabei dann nur auf Licht zu fokussieren. Dazu gibt es heute eine kleine Geschichte für dich:

*Es war einmal ...*

*eine Stubenhockerin. Sie liebte ihre Wohnung und alles, was sie darin tun konnte. Manchmal ging sie eine ganze Woche lang nicht nach draußen. Wenn ein Freund sagte, dass man doch Tageslicht braucht, dann dachte sie: „Ich hab doch große Fenster! Da kommt so viel Licht rein!“*

*Bis ihr eines Tages jemand von der Einheit Lux erzählte – damit wird Licht gemessen. Sie erfuhr an diesem Tage auch, dass an einem trüben Wintertag in einer Wohnung auch mit den größten Fenstern innerhalb der Wohnung nur 500 Lux vorhanden sind. Aber an demselben trüben Wintertag sind draußen, unter den Wolken, schon 5000 Lux, zehn Mal so viel!*

*Das beeindruckte sie sehr. Seitdem achtet sie darauf, jeden Tag einmal raus zu gehen und Licht zu tanken. Dabei entdeckte sie, dass es unerwartet viel Spaß macht. Nach und nach erkundete sie alle Parks in ihrer Umgebung und lernte neue Straßen in der Nachbarschaft kennen.*

*Gleichzeitig entdeckte sie, dass sie damit auch ihre Selbstliebe stärken konnte.*

*Die Freude an der Bewegung vertiefte die Liebe für ihren Körper und seine Geschmeidigkeit. Der Spaß am Entdecken ließ sie staunen wie ein Kind: So viel Schönes, Bizarres, Buntes, Besonderes gab es in ihrer Umgebung, was sie vorher nicht wahrgenommen hatte.*

*Manchmal setzt sie sich auch einfach an einen schönen Platz, beobachtet das Spiel des Lichts in den Bäumen und erinnert sich: Nur wenn sie genügend (Tages-)Licht bekommen, können Bäume und Menschen gesund wachsen und sich entwickeln.*

Kannst du jeden Tag Tageslicht genießen? Tust du es auch?

Tu es heute: Belichte dich und zeige dir auch so deine Liebe.

Egal, wie intensiv du es leben kannst – dich mit Licht zu versorgen hebt deine Stimmung, stärkt dein Immunsystem und macht deine Tage heller.

Das gilt übrigens auch für das Innere Licht. Kennst du das schon?

Inneres Licht ist ein anderer Name für gelebte Freude. Lebensfreude. Lebenslicht.

Du kannst jede Freundlichkeit und jede Freude wertschätzend genießen. Bewahre sie in deiner Erinnerung. So sammeln sich die Freude- und Glücks-Momente als Inneres Licht in dir. Du kannst sie in dein Herz lassen, du verinnerlichst sie. Kannst du dir das vorstellen?

Dieses gesammelte Innere Licht, die gelebte Freude, begleitet dich als nährender Lichtvorrat liebevoll durch die Dunkle Zeit und danach in den Frühling. Du hast Lichtvorrat und kannst es jederzeit leuchten lassen. Indem du freundlich bist, dich mitfühlend und einfühlsam verhältst und Dinge tust, die dir Freude machen. Wenn du hinschaust, entdeckst du ganz leicht, was dich leuchten lässt.

Letztendlich ist dafür keine bestimmte Jahreszeit notwendig – Licht und Lebensfreude können jeden einzelnen deiner Tage begleiten. Das Innere Licht entsteht und wächst mit jedem freudvollen Moment in deinem Leben, mit jeder Freundlichkeit, mit der Liebe, die du verschenkst – an andere oder an dich selbst.

Nimm dir jeden Tag ein Zeitfenster und mache es zu einem Lichtfenster für dich.

## **Tausend leuchtend helle Momente ...**

... wünsche ich dir!

Für das Bild herzlichen Dank an [Mammiya und Pixabay](#)

Für das Zitat herzlichen Dank an [Billy und aphorismen.de](#)

Dies ist ein Text zu Lichtmess von Amrita Torosa, zu finden auf [www.glueckskunst.de/lichtmess](http://www.glueckskunst.de/lichtmess)