

Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 4. Februar 2021

Tut der Seele gut

Am 2. Februar ist Mariä Lichtmess. Dieses Fest erinnert noch einmal an die Weihnachtszeit, wurden doch früher an diesem Tag die Christbäume und Krippen aus den Kirchen geräumt. An diesem Tag findet auch die Kerzenweihe statt, die vor der Einführung der Elektrizität besondere Bedeutung hatte.

Der 2. Februar ist der Schlusspunkt der finsternen Tage des Winterhalbjahres - es wird wieder **LICHT!** Das Tageslicht nimmt gegenüber dem kürzesten Tag des Jahres (21. Dezember) immer merkbarer zu, wie ein alter Spruch sagt:

Zu Stephani an Muckenschritt,
zu Neujahr an Hahnentritt,
zu Dreikönig an Hirschensprung
und zu Lichtmess a ganze Stund!



Mariä Lichtmess war in der bäuerlichen Tradition ein wichtiger Tag. Die Kerzen für das Jahr wurden gesegnet, die Wetterkerzen sollten Unwetter abwehren. Mit Lichtmess begann das bäuerliche Arbeitsjahr. Knechte und Mägde wechselten zu Lichtmess ihren Dienstherrn und bekamen dabei das Dienstbuch überreicht.

Im Evangelium an diesem Fest, das eigentlich „Darstellung des Herrn“ heißt, hören wir wie Maria und Josef Jesus im Tempel Gott darbringen.

Simeon, dem vorhergesagt wurde, er werde nicht sterben, ehe er das Heil der Welt gesehen hat, stimmt ein Loblied an:

„Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, und Herrlichkeit für dein Volk Israel.“ (Lk 2,29-32)

Dieser Text findet sich im Nachtgebet der Kirche im „nunc dimittis“ wieder.

Zünden Sie diese Woche ganz bewusst am Abend eine Kerze an. Vielleicht möchten Sie mit den Worten Simeons in das Abendgebet der Kirche einstimmen!

Tut dem Körper gut

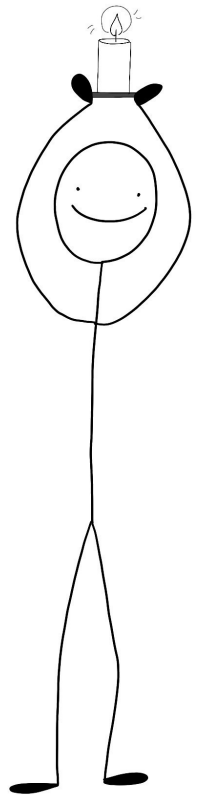
Heute werden wir die Kerze auch für Bewegungsübungen nutzen:

Sicher haben Sie ein Teelicht zu Hause. Nehmen Sie dieses Teelicht und versuchen Sie es – natürlich nicht angezündet – auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren: am Kopf, auf der Schulter, am Unterarm, am Handrücken, ...

Gehen Sie so ein paar Schritte durch die Wohnung.

Nun nehmen Sie das Teelicht und halten es in einer Hand zwischen Daumen und Zeigefinger. Jetzt wandern die Finger – der Daumen bleibt und sie versuchen nun statt des Zeigefingers den Mittelfinger, dann die übrigen Finger der Reihe nach zu verwenden. Versuchen Sie es nun auch mit der anderen Hand!

Halten Sie nun das Teelicht zwischen beiden Daumen, dann wandert es die anderen Fingerpaare jeweils entlang bis zu beiden kleinen Fingern.



Tut dem Gedächtnis gut

Es werde Licht!

Die Wortteile der verschiedenen **Lichtquellen** sind hier durcheinandergeraten und sollen wieder richtig verbunden werden, z. B. WACHS – KERZE

1	WACHS	-	UMZUG
2	NEON	-	SCHEINWERFER
3	STRASSEN	-	LUSTER
4	LATERNEN	-	RÖHRE
5	WARN	-	BELEUCHTUNG
6	HALOGEN	-	STRAHL
7	GLÜH	-	QUELLE
8	KRISTALL	-	BLINKANLAGE
9	LEUCHT	-	KERZE
10	SONNEN	-	LAMPE
11	LICHT	-	RAKETEN
12	FACKEL	-	LICHT
13	LEUCHTTURM	-	WANDERUNG
14	STIRN	-	SCHEIN
15	MOND	-	BIRNE

In den folgenden **Bauernregeln** wurden die Selbstlaute durch Zeichen ersetzt.
§ steht für , # für , = für , + für und & für

Z§ Lichtmess f&+ngt der B&§+rsm&nnn+§ m=t d+s J&hr+s &rb+=it an.

=st's z§ Lichtmess m=ld §nd r+=n, w=rds +=n l&ng+r W=nt+r s+=n.

Sch+=nt z§ Lichtmess d=+ S#nn+ h+=ß, g=bt`s n#ch s+hr v=+l Schn++ und +=s.

W+nn's &n Lichtmess st§+rmt §nd schn+=t,=st d+r Fr§+hl=ng n=cht m+hr w+=t;

=st +s &b+r kl&r §nd h+ll, k#mmt d+r L+nz w#hl n=cht s# schn+ll.

Lichtmess =m Kl++, #st+rn =m Schn++.

Und jetzt wird mit den eingefügten Zeichen gerechnet!

Welche Summe ergibt sich für die einzelnen Zeilen,

wenn **a** den Wert **1**, **e** 2, **i** 3, **o** 4 und **u** 5 hat?

Was ist die Gesamtsumme aller Zeilen?