

## ADVENTKALENDER



## Licht kommt in die Welt

Wenn ich mich an den Heiligen Abend meiner Kindheit zurückerinnere, fällt mir vor allem eine besondere Familientradition ein. Papa hat uns Kinder ins Auto gesetzt und fuhr dann mit uns entweder nach Feldkirch oder Dornbirn, wo wir die Weihnachtsbeleuchtung bestaunten. So etwas gab es in unserer Gemeinde nicht. Während wir unterwegs waren, half Mama dem Christkind, das Wohnzimmer weihnachtlich herzurichten.

Vielleicht ist dieses Erlebnis der Grund, warum ich es nicht mag, wenn schon seit den letzten Novembertagen in vielen Orten und Privathäusern Weihnachtsbeleuchtungen strahlen. Irgendwie gehören diese Lichter für mich einfach zum Wunder der Weihnacht.



Wenn es heutzutage eh immer hell beleuchtet ist, spüren wir dann überhaupt noch, was es heißt, Licht kommt in unsere Welt? Bräuche können und sollen sich ändern. Aber doch macht es mich traurig, wenn gerade diese so spannende adventliche Wartezeit scheinbar zugunsten einer langen Vorweihnachtszeit verschwindet.

**Norman Buschauer**  
Pfarrer in Frastanz



## Die Sterne zu Weihnachten

**Ein Nachthimmel mit funkelnden Sternen gehört zum Weihnachtsfest. Köstliche Zimtsterne, Strohsterne und „Sternspritzer“ verschönern das Feiern. Kaum eine Weihnachtsgeschichte kommt ohne Sterne aus, und im Matthäusevangelium weist ein Stern den Weg zur Krippe, wo Jesus geboren wurde.**

Von **Robert Seeberger**  
neue-redaktion@neue.at

**A**stronomen haben überlegt, ob der Stern von Bethlehem tatsächlich eine Himmelserscheinung gewesen sein könnte. In bildlichen

Darstellungen wie Giotto di Bondones „Anbetung der Könige“ wird oft ein Schweifstern über der Krippe gezeigt. Helle Kometen sind nicht sehr häufig. Letztes Jahr war um Weihnachten herum der Komet 46P/Wirtanen mit einem Fernglas zu erkennen. C/2017 T2 (Pan-Starrs) ist heuer ausschließlich ein Objekt für Teleskopbeobachter. Es ist fraglich, ob Kometen, die seit dem Altertum als Unglücksbringer verrufen sind, die Geburt des Erlösers begleitet hatten. Wenn die hellen Gasplaneten Jupiter und Saturn nahe beisammenstehen, ist der Anblick spektakulär. Zur Zeit der Geburt Christi war eine Jupiter-Saturn-Konjunktion zu bestaunen. Wenn dieses Schauspiel der Stern von Bethlehem war, können wir es nächstes Jahr zu Weihnachten nachvollziehen, denn da nähern sich die beiden Planeten auf ein Zehntelgrad an.

**Beobachtungen.** Das Funkeln der Sterne ist prächtig anzusehen.

Astronomen sind davon allerdings gar nicht begeistert. Die Lufthülle besteht nämlich aus Schichten unterschiedlicher Temperatur. Die Luftbewegungen tragen das Übrige dazu bei, dass aus einem klaren Lichtstrahl der Sterne ein verwackeltes Bild wird. So romantisch ein Himmel voller funkelnder Sterne ist, so störend ist das Wackelbild im Teleskop der Sternforscher.

Der Sternenhimmel in der Weihnachtsnacht und in den darauffolgenden Nächten hat Interessantes zu bieten. Am Sonntag hatte die Sonne um 5.19 Uhr ihren tiefsten Punkt auf ihrer Jahresbahn erreicht. Es war somit die längste Nacht des Jahres. Die Sonne geht derzeit um circa 16.30 Uhr unter. Schon in der Dämmerung fällt ein irritierend helles Objekt im Südwesten auf. Die Venus gibt als Abendstern ein schönes Gastspiel. Gut 190 Millionen Kilometer trennen uns derzeit vom inneren Nachbarplaneten.

**In dunklen Nächten sind besonders viele Sterne zu sehen. So auch wieder an den Weihnachtsfeiertagen.**

SYMBOLBILD/  
SHUTTERSTOCK

**Geburt der Sterne.** Im Sternbild Orion ist von freiem Auge ein mit Nebelchen zu sehen, das durchs Fernrohr betrachtet in schönen Farben erstrahlt. Während wir die Geburt Christi feiern, werden innerhalb des Orionnebels gerade neue Sterne „geboren“. In Gaswolken gibt es Verdichtungen, die Schwerkraft tut ihr Übriges: Temperatur und Dichte sind so hoch, dass es im Zentrum der Gaswolke zu einer Kernverschmelzung kommt. Neue Sterne leuchten auf. Bei der Feststellung, dass „gerade“ Sterne geboren werden, dürfen nicht vergessen, dass der Orionnebel 1600 Lichtjahre weg ist, wir beobachten daher ziemlich weit zurückliegende Vorgänge.

**Kein Mond.** Den Mond suchen wir derzeit vergebens. Am 26. Dezember ist ein besonderer Neumond. Er bedeckt in den Morgenstunden die Sonnenscheibe, es findet eine Sonnenfinsternis statt. Die scheinbaren Durchmesser von Sonne und Mond sind beide etwa ein halbes Grad. So kann die Mondscheibe die Sonne bei einer totalen Sonnenfinsternis vollständig verdecken. Da sich die Sonne auf ihrer elliptischen Bahn derzeit in Erdnähe befindet, ist der scheinbare Durchmesser etwas größer, und daher wird der Mond die Sonnenscheibe nicht zur Gänze abdecken. Eine ringförmige Sonnenfinsternis ist die Folge. Leider ist die Sonnenfinsternis über Europa nicht zu sehen. Kurzentschlossene müssten in das Gebiet zwischen Saudi-Arabien und Indien reisen.

Die dunklen, mondlosen Nächte erlauben es, Sternschnuppen besser zu beobachten. Die sogenannten Ursidenblitzen in den Nächten zwischen 17. und 26. Dezember auf. Im Durchschnitt wird alle drei Minuten eine Sternschnuppe erwartet. Geht es nach dem Volksglauben, so gehen Wünsche, die man ausspricht, während man eine Sternschnuppe sieht, auch in Erfüllung.

## Stehen bleiben und bewusst wahrnehmen

Die Weihnachtszeit: die schönste Zeit des Jahres. Zumindest für viele von uns. Man nennt sie auch die „besinnliche“ Zeit. Wahrlich eine ganz spezielle Zeit im Jahr. Wir befinden uns nicht nur im Weihnachtsstress, beim Geschenke besorgen, hetzen durch die Straßen. Nein, wir nehmen uns immer öfter bewusst die Zeit für uns, und unsere Liebsten.

Wir nehmen uns Zeit, an den Märkten schöne Dinge anzusehen. Machen uns bewusste Gedanken darüber, was uns gefällt. Wie wir jemanden eine Freude machen können. Womit wir jemanden sinnvoll beschenken können. Wir machen uns dabei viele Gedanken.

Dabei spielt die Zeit eine ganz wesentliche Rolle. Zeit annehmen und wahrnehmen. Wie oft sagen wir selbst, dass das Jahr, die Monate und die Wochen wie im Flug vergehen. Kaum hat das Jahr angefangen, ist gefühlt schon wieder Sommer. Und ehe wir uns versehen, ist es auch schon wieder Jahresende, und Silvester steht vor der Tür. Die Tage ziehen nur so dahin. Ein rein subjektives Gefühl natürlich, denn 24 Stunden sind 24 Stunden. Der große Unterschied liegt darin, dass wir in den Tagen um Weihnachten die Dinge bewusster wahrnehmen. Ernst nehmen. Aufnehmen. Annehmen. Bewusst innehalten. Es ist wichtig, gedanklich einmal einen Stoppschalter zu drücken und stehen zu bleiben und wahrzunehmen, wie es einem selbst

## Kopfsache

Gastbeitrag zur mentalen Stärke von Philipp Nägele

neue-redaktion@neue.at



geht. Nicht nur in der Adventzeit, sondern bestenfalls täglich. Wie in einer Samstagabend-Game-Show: Ich drücke auf den roten Buzzer-Knopf und halte an. Spüre, nehme wahr und überlege mir meine nächsten Schritte.

Ein elementarer Trick dabei ist, alle Sinne ins Spiel zu bringen. Wann könnte das besser gehen als in der besinnlichen Zeit. Was können wir sehen, hören, schmecken, spüren, fühlen, riechen? Je genauer und detaillierter Sie die Dinge aufnehmen können, umso intensiver nehmen Sie alles wahr. Und umso langsamer vergeht die Zeit. Sie können sich darin verlieren und kommen richtig in einen Flow. Wenn dies alles noch vor ihrem geistigen Auge passiert, in Gedanken, in einer Visualisierung, dann setzen sie alle Emotionen frei.

Diese Werkzeuge sollten uns täglich begleiten. Denn sie sind eine Bereicherung für unser Tun. Sie bieten eine Möglichkeit, das Leben bewusster zu genießen. Sie werden bemerken, wie plötzlich die Zeit auch langsamer vergeht. Und wie sehr viel intensiver sie diese wahrnehmen. In diesem Sinne: frohe Weihnachten.

**Philipp Nägele ist akademischer Mental-Coach und Personal Trainer. Aufgewachsen in St. Gallenkirch im Montafon lebt und arbeitet er derzeit in Oberösterreich.**