

## Impulse im Advent

Woche ab dem 1. Advent



Das Kartenmotiv zeigt uns einen leuchtenden Sternenhimmel. Laut Wikipedia kann man in einer klaren Nacht von einem guten Standort 3000 bis 6000 Sterne mit bloßem Auge erfassen. Mit besonderen Teleskopen ist es möglich, über 10 Milliarden Sterne zu erblicken. Was für eine Fülle! Ein für uns meist gut erkennbarer Stern leuchtet besonders hell – der Polarstern. Er kann uns Orientierung geben, indem er uns anzeigt, wo Norden ist.

*Wann habe ich das letzte Mal bewusst einen klaren Sternenhimmel betrachtet?*

*Was war mein Polarstern in den vergangenen herausfordernden Wochen – was hat mir Orientierung gegeben?*

Die Sterne am Himmel sind nicht alleine. Sie gehören – wie wir Menschen – stets zu einer Gruppe. Schon vor vielen Jahrhunderten wurden diese Sternen-Gruppen in Sternbilder gefasst. In der Kombination der einzelnen Sterne ergibt sich das jeweilige Sternbild.

*Gibt es ein Sternbild, das für mich eine Bedeutung hat?*

*In welcher Gruppe von Menschen finde ich derzeit Halt?*

In der Advents- und Weihnachtszeit begegnen uns auch hier auf der Erde überall Sterne. Sie erleuchten den Winter und weisen darauf hin, dass wir uns in einer besonderen Zeit befinden. Die Tage bis Weihnachten sollten eigentlich von vielen Sternstunden geprägt sein – Zeiten, die mir in leuchtender Erinnerung bleiben.

*Welche Sternstunde der letzten Wochen ist mir in guter Erinnerung?*

*Wo plane ich für mich in den nächsten Tagen Sternstunden ein?*

Auf der Karte heißt es „Komm runter“. Ein Ausspruch mit doppelter Bedeutung: Zum einen kann damit ein Stern bzw. die Sterne am Himmel gemeint sein, wie es im Evangelium des 1. Adventssonntags heißt: „Die Sterne werden vom Himmel fallen... Dann wird man den Menschensohn mit großer Macht und Herrlichkeit auf den Wolken kommen sehen.“ (Mk 13,25f) Zum anderen kann dies auch eine umgangssprachliche Aufforderung an mich selbst sein: Ich soll „runter kommen“, mich entspannen.

*Gab es in den letzten Wochen eine Situation, in der mich jemand aufgefordert hat, „runterzukommen“?*

*Was hilft mir runterzukommen – abzuschalten – zu entspannen?*

