



Der Überrest einer Supernova, W49B genannt. Er ist ungefähr tausend Jahre alt und befindet sich in einer Entfernung von rund 26000 Lichtjahren.

Foto: L. Lopes/EPA/CXC/NASA, Grafik: ccvision.de

Eine Supernova über Bethlehem?

Wie kommt eigentlich der Weihnachtsstern mit seinem Schweif auf nahezu jede Krippe? Gab es ihn wirklich? Vielleicht führte stattdessen eine Supernova, ein explodierter Stern, die drei Weisen nach Bethlehem. Doch ein explodierter Stern über einer Krippe wirkt nicht sonderlich romantisch. Hat der traditionelle Weihnachtsstern ausgedient?

Zur Weihnachtszeit nehmen Planetarien ein astronomisches Szenario ins Programm, das eine besondere Sternkonstellation zum Zeitpunkt der Geburt Jesu zeigen soll. Ein Stern weist den Weg zum Retter der Welt. Es ist der Versuch, eine biblische Geschichte historisch auszuwerten. Und das hat Tradition.

Astronomische Theorien zum Stern von Bethlehem

Künstler übernahmen seit dem 14. Jahrhundert eine chinesische Quelle, die im Jahr 5 vor Christi Geburt einen Kometen mit Schweif im Sternbild Steinbock bezeugen will. Der Maler Giotto di Bondone beobachtete 1301 den Halleyschen Kometen und setzte ihn in seinem Fresko „Anbetung der Könige“ über den Stall. Dieses Bild blieb bis heute erhalten. Es hat nur zwei Haken: Ein Komet wurde eher

mit Unheil statt mit Heil verbunden und der Halleysche Komet wurde auf das Jahr 12 vor Christi Geburt datiert.

Daneben gibt es die Theorie, dass der Stern, der die Weisen aus dem Osten geführt haben soll, eine Supernova gewesen sein könnte, also ein explodierter Stern. Allerdings hinterlässt ein explodierter Stern Spuren im Weltall. Eine Explosionswolke, die zum Zeitpunkt der Geburt Jesu passen könnte, wurde bisher nicht gefunden. Es wäre auch schwierig, einen explodierten Stern über dem Stall einer Krippe darzustellen.

Der Astronom Johannes Kepler vermutete Anfang des 17. Jahrhunderts eine Verbindung von Jupiter und Saturn. Diese stehen zu bestimmten Zeitpunkten so nahe zusammen, dass sie wie ein einziger Stern strahlen könnten. An einer dieser Konjunktionen, an dem errechneten 12. November, hätten die Weisen den „Stern“ direkt

vor Augen gehabt auf ihrem Weg von Jerusalem südlich Richtung Bethlehem.

Davon war auch der Astronom Konradin Ferrari d'Occhieppo überzeugt, der 1991 „Der Stern von Bethlehem aus astronomischer Sicht“ verfasste. Seine Fachkollegen bezweifeln dies allerdings recht erfolgreich.

Weihnachtszeit als Zeit der Sterne

All das gibt der biblische Befund nicht her. Nach den Geburtsgeschichten bei Matthäus und Lukas in der Bibel gibt es keinen eindeutigen Geburtstermin Jesu, da sich die Angaben widersprechen. Jesu Geburt war ein paar Jahre vor dem Jahre 0. Der Ursprung vom Stern zu Bethlehem könnte in der Vorstellung liegen, dass jedem Menschen ein Stern gewidmet ist und die Sterne von herausragenden Persönlichkeiten besonders hell leuchten.



von Dr. Hannes Bräutigam

In aller Kürze

Es gibt astronomische Erklärungsversuche des Sterns von Bethlehem: Halleysche Komet, Supernova, eine enge Verbindung von Jupiter und Saturn.

Jeder Versuch, die Geburtsgeschichten aus der Bibel naturwissenschaftlich zu erklären, schlug fehl.

Der Stern von Bethlehem ist ein Wunderstern, der auf das Wunder der Geburt des Heilsbringers hinweist und hat keine historische Grundlage. -bra-

Der Stern scheint sich nicht nach astronomischen Gesetzmäßigkeiten zu verhalten. Erst, als die Weisen in Jerusalem eintreffen, beginnt er, zu wandern, damit sie Bethlehem finden. Das ist weder für eine Supernova noch für eine regelmäßige Sternkonstellation denkbar.

Auch ist unerklärlich, wie ein einzelner Stern einen bestimmten Punkt auf der Erde kennzeichnen sollte. Wenn hier schon klar wird, dass sich das Sternphänomen sehr rätselhaft und wunderbar verhält, sollten sich astronomische Erklärungsversuche erübrigen.

Die Erkenntnis: Der Stern ist eine gedeutete Erfahrung

So bleibt die Erkenntnis, dass es sich um gedeutete Erfahrung handelt. Die Erzähler der Evangelien wollen vermitteln, dass mit dem Jesuskind der Retter der Menschen geboren wurde. Zum Wunder der Geburt gesellt sich ein gänzlich unhistorischer Wunderstern, der über dem ganzen Erdkreis leuchtet und auf die Frohe Botschaft verweist. Daher darf er auch über der Krippe bleiben.

Bist du bereits in Weihnachtsstimmung? Oder machen sich bei dir Stress und Hektik breit? Was bedeutet Weihnachten für dich? Hast du dir darüber schon einmal Gedanken gemacht? Welche Erwartungen hast du? Wie sieht dein ideales Weihnachten aus? Was ist das Schönste daran? Vielleicht magst du dir ein paar Momente Zeit nehmen und dir dazu Notizen machen. Je klarer dein Bild, deine innere Wunschvorstellung von Weihnachten ist, desto besser. Denn dann wirst du, entsprechend deiner Gehirnfunktionen, im Alltag viel eher darauf achten, was dir an der Weihnachtszeit gefällt und dir Freude macht.

Gib das, was du gerne hättest, deinen Mitmenschen

Was wünschst du dir zu Weihnachten? Materielle Dinge? Oder Sachen, die es gar nicht zu kaufen gibt? Wie eine harmonische Zeit mit Freunden und der Familie? Ruhe und Besinnung auf das Wesentliche? Zeit in der Natur?

Weihnachtlicher Familienfrieden beginnt im Kopf

Weihnachten, eine ruhige Zeit. Eigentlich. Oft bestimmt Stress die Feiertage. Und dann gibt es auch noch Streit in der Familie. In Teil drei unserer Serie „Wie tickt mein Kopf?“ erklärt Dr. Katharina Schmid, wie ruhiges Weihnachten gelingt.



Von Priv.-Doz. Dr. med. univ. Katharina Schmid

Ist dir schon mal aufgefallen, dass der weihnachtliche Frieden in deinem Kopf beginnt? Dass er maßgeblich von deinem Verhalten beeinflusst wird? Was trägst du dazu bei, damit Weihnachten für dich zu einer friedlichen und erfüllten Zeit wird? Warte besser nicht da-

rauf, dass dir andere geben, was du dir wünschst. Ein hilfreicher Trick: Gib das, was du gern hättest, zunächst deinen unmittelbaren Mitmenschen, ohne dafür etwas zurückzuerwarten.

Wenn du dich zum Beispiel nach Ruhe sehnst, werde selbst zu einem Pol der Ruhe. Suche ruhige Plätze auf und werde innerlich still. Falls du dich gerade alles andere als ruhig und ausgeglichen fühlst: Tue einfach ein paar Minuten so, als wärst du die ruhigste Person auf der Welt. Um dann hinterher über deinen Versuch herzhaft zu lachen. Wenn du das ein paar Tage lang immer wieder probierst, wirst du merken, dass es dir leichter gelingt, die Ruhe in dir selbst zu finden.

Wenn du dir Friede und Harmonie wünschst, lege, so gut es geht, ein Ver-

halten an den Tag, das dies fördert. Indem du zum Beispiel einen Tag lang darauf achtest, liebe- und rücksichtsvoll zu sein. Und dabei über die Schwächen anderer – und auch von dir selbst – mit einem Augenzwinkern hinwegsiehst.

Biete anderen großzügig deine Hilfe an – wie reagieren sie?

Du kannst auch versuchsweise mit einem Lächeln auf andere Menschen zugehen. Egal ob du sie magst oder nicht. Oder du entschließt dich, dich ein paar Tage lang versöhnlich zu zeigen und deine Hilfe und Unterstützung anzubieten. Wie fühlt sich das an? Wie reagieren andere Menschen auf dich?

Weisheit, Liebe, Mitgefühl und soziales Engagement aktivieren deine höheren Gehirnregionen. Sie machen dich

menschlicher und liebesfähiger. Automatisch mögen dich andere Menschen mehr. Dein Wohlempfinden steigt, du bist entspannter und empfindest dein Leben als sinnvoller. Und das ist es doch, was wir zu Weihnachten alle gemeinsam feiern: Liebe, Frieden, Toleranz und innere Glückseligkeit!



Unsere Gesundheitsserie gibt es auch als Podcast auf Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Tunes, YouTube und unserer Webseite zum Anhören. Einfach nach „Freistunde“ suchen oder unter bit.ly/FreistundePodcast direkt zu den Portalen gelangen.