

Gott sprach, es werde Licht!

Und es wurde Licht.

Und Gott sah: Das Licht war gut.

Er trennte das Licht von der Finsternis.

Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht.

Es wurde Abend und es wurde Morgen: Erster Tag.

(aus: Beatrix Moos „Die Chagall-Bibel für Kinder“)

Liebe Familien, liebe Kinder und alle, die an unserer Fastenaktion interessiert sind,

Am ersten Schöpfungstag schuf Gott das Licht und die Dunkelheit. Das tat er, weil beide für das Leben auf der Erde unverzichtbar sind. Tag und Nacht sorgen dafür, dass Mensch und Tier über einen gesunden und lebenserhaltenden Biorhythmus verfügen.

Allerdings wird durch das Eingreifen der Menschheit, die notwendige Dunkelheit gestört, was gravierende Auswirkungen auf die Tierwelt und damit auf das biologische Gleichgewicht hat.

Aber nicht nur dieses ist in Gefahr. Wir Menschen schaden uns auch selbst, durch zu viel künstliches Licht, zu Zeiten, an denen die Seele und der Körper eigentlich Dunkelheit brauchen. Dunkelheit ist notwendig, damit ein bestimmtes Hormon namens Melatonin von unserem Körper produziert werden kann. Dieses sorgt dafür, dass wir schlafen können und unterdrückt das Wachstum bestimmter Krebsarten.

Der Eingriff durch zu viel künstliches Licht, wird **Lichtverschmutzung** (aus dem engl. *Light Pollution*) genannt. Der Nachthimmel wird dadurch aufgehellt, weil das Licht in die Atmosphäre gestreut wird. Auswirkungen sind z.B., dass Zugvögel irritiert werden und umkommen. Auch Insekten und nachtaktive Tiere werden dadurch so beeinträchtigt, dass sie sterben können.

Was können wir tun, um in unserem Rahmen etwas gegen Lichtverschmutzung zu tun?

Zunächst ist es wichtig, dass ihr euch informiert, z.B. im Internet ([/seiten/natur.php](#)).

Die Rhön trägt schon seit einiger Zeit die Bezeichnung „Unesco Sternenpark“. Auf deren Homepage findest du auch interessante Informationen zu dem Thema Lichtverschmutzung und Astrologie (<https://www.biosphaerenreservat-rhoen.de/natur/sternenpark-rhoen/>). Normalerweise kann man da auch geführte Sternenwanderungen buchen. Aber du musst gar nicht so weit fahren, um einmal ganz bewusst den Sternenhimmel zu betrachten. In deiner Tüte findest du die **Sternenkarte** für den Februar. Vielleicht möchtest du dich einmal spät abends mit deiner Familie auf den Waldspielplatz in der Heimstättensiedlung stellen und den **Sternenhimmel** ganz bewusst wahrnehmen. Dann entdeckt ihr sicher das ein oder andere Sternbild.

Dann kannst du mit deiner Familie überlegen, wo ihr künstliches Licht beschränken könnt. Vielleicht könnte euer Garten eine dunkle Rückzugszone werden, wenn er nicht nachts unnötig und aus rein dekorativen Gründen ausgeleuchtet wird. Künstliches Licht sollte wirklich nur dorthin strahlen, wo es unbedingt notwendig ist.

Wir wünschen euch viel Freude beim Sternebeobachten und viele interessante Eindrücke.



<http://www.lichtverschmutzung.de>

<https://www.biosphaerenreservat-rhoen.de>



Zum ersten Schöpfungstag möchten wir Euch noch einen **zweiten Gedanken** mitgeben:
Gott schuf das Licht und die Dunkelheit, den Tag und die Nacht. Gott schenkt uns auch unsere Tage und Nächte, unsere Lebenszeit.

Womit verbringen wir eigentlich unsere Tage und Nächte? – Ein kleines Quiz:

Was glaubt Ihr: Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren – wie viel Zeit verbringt ein Mensch in Deutschland

1) ...im Schlaf?

- a) 24 Jahre und vier Monate
- b) 20 Jahre und drei Monate
- c) 26 Jahre und fünf Monate

2)...mit Reden?

- a) ca. 8 Jahre
- b) ca. 5 Jahre
- c) ca. 12 Jahre

3)...in der Schule?

- a) 5 Jahre und 3 Monate
- b) 1 Jahr und 10 Monate
- c) 2 Jahre und 5 Monate

4)...mit Beten?

- a) 3 Monate
- b) 1 Jahr
- c) 2 Wochen

5) Wie viel Zeit verbringen die Deutschen im Durchschnitt pro Tag im Internet?

- a) 2 Stunden 26 Minuten
- b) 4 Stunden 37 Minuten
- c) 6 Stunden 14 min Minuten

Lösung: 1a, 2c, 3b, 4c, 5b

Ein Gebet

So schnell geht der Tag vorbei:
Morgen – Mittag – Abend.
Ich mache große Schritte, ich mache Sprünge
Durch meinen Tag, durch meine Zeit.
Die Zeit saust – wie meine Beine und wie mein Hund.
Doch du, Gott, du hast die Zeit in deiner Hand.
Tausend Jahre sind bei dir wie ein Tag – das ist ein Wunder, das ich nicht verstehe.
Gehe du mit mir durch die schnelle Zeit, durch deine Zeit, durch meine Zeit

nach Psalm 90

(Aus: Im Schatten deiner Flügel. Psalmen für Kinder, Frankfurt 2015)

Ihr habt die Uhr, wir haben die Zeit

...sagt ein afrikanisches Sprichwort über uns Europäer.

In der Tüte findet Ihr ein Bild von einer Uhr – ohne Zeiger.

Vielleicht habt Ihr Lust, Euch Gedanken zu machen:

- Womit verbringe ich / verbringen wir gerne meine / unsere Zeit?
- Was würde ich / würden wir gerne tun – aber ich komme / wir kommen nie da
- 6 ½ Wochen Zeit für... - vielleicht habt Ihr eine Idee für eine besondere Tätigkeit oder einen besonderen Menschen, denen Ihr in den Wochen der Fastenzeit Eure Zeit schenken wollt.



Wenn Ihr mögt: Gestaltet die Uhr ohne Zeiger. Malt oder schreibt darauf, wie er gerne Eure Zeit verbringt oder ob Ihr Euch für die kommenden Wochen der Fastenzeit etwas vornehmt. Ihr könnt die Uhr dann z.B. zu Hause an einem gut sichtbaren Ort aufhängen oder auch auf Eure Fastentüte kleben.