

Kirchliche Feiertage: ADVENT

Vorbereitung auf die Geburt Christi



Ein Haus mit Adventskalender: Bis Weihnachten wird täglich ein neues Fenster beleuchtet. Bild: ky

Die Adventszeit ist mehr als der Countdown zu Weihnachten. Mit dem ersten Advent am kommenden Sonntag beginnt das Kirchenjahr, früher war der Advent eine Buss- und Fastenzeit.

THOMAS UHLAND

Im katholischen Kirchenjahr ist Weihnachten der Höhepunkt einer ganzen Festreihe. Dieser Zyklus beginnt am 1. Advent und endet mit dem Fest der Taufe des Herrn am ersten Sonntag nach dem 6. Januar, also am 11. Januar 2004. Bezeichnungen wie das Fest der Heiligen Familie oder das Hochfest der Gottesmutter dürften heute auch in katholischen Kreisen nicht mehr überall geläufig sein. Die vier Adventssonntage hingegen haben sich – auch dank des Brauchs des Adventskranzes – bis heute gehalten.

Der Kranz ist eine pädagogische Erfindung

Der Kranz war eine Erfindung von Johann Hinrich Wichern in Hamburg. Der Pädagoge sammelte im 19. Jahrhundert Kinder aus den Elendsvierteln in einem Haus und veranschaulichte diesen den Weg aus der Dunkelheit mit Hilfe eines Kranzes, der damals noch für jeden Tag im Advent eine Kerze hatte.

Schon im 5. Jahrhundert galt in Ravenna der Sonntag vor Weihnachten als Vorbereitung auf die Ankunft Christi an Weihnachten. Das Wort Advent geht auf das lateinische adventus zurück, das

«Ankunft» bedeutet. Die Adventszeit galt stets als Buss- und Fastenzeit, während der weder geheiratet noch getanzt werden durfte. Papst Gregor der Grosse setzte dann im 6. Jahrhundert die Zahl der vier Adventssonntage fest.

Vier Sonntage mit je einem Thema

Mit dem ersten Advent beginnt immer auch das Kirchenjahr, jener Festkalender, der durch die kirchlichen Festtage und

damit auch durch die wichtigsten Stationen des Lebens Jesu führt.

Jeder der vier Adventssonntage ist einem Thema gewidmet. Der erste Advent ist der Wiederkunft Christi am Jüngsten Tag gewidmet; am zweiten und dritten Advent steht Johannes der Täufer im Mittelpunkt, am vierten Advent denken die Katholiken besonders an Maria, die Mutter Christi, für die Protestanten ist er ein Tag der Vorfreude auf die nahende Geburt Christi.

Ohne Weihnachts-Frust

Weihnachten feiern und trotzdem nicht durchdrehen? Wenn Sie einige Tipps beachten, stehen die Chancen gut.

tul. Eigentlich wäre es von der Natur vorgegeben: Wenn die Tage kürzer werden, brauchen wir etwas mehr Ruhe. Ausgerechnet in dieser Zeit hetzen sich viele Menschen ab wie sonst während des ganzen Jahres nicht. Und die Weihnachtsfeiertage, in die man sich mit letzter Kraft rettet, sind geprägt von Knatsch und Enttäuschungen.

Das muss nicht sein. Wenn Sie einige Tipps beachten, kann die Advents- und Weihnachtszeit sinnvoll, erholsam und kraftspendend sein.

■ Besorgen Sie die Geschenke frühzeitig. Vor Mitte Dezember ist die Hektik kleiner und die Schlange an der Kasse kürzer. ■ Muss die ganze Verwandtschaft mit einem Geschenk beglückt werden? Viele freuen sich doch

über ein paar persönliche, freundliche Zeilen genauso wie über ein teures Geschenk.

■ Vielleicht wäre auch ein Gutschein für einen gemeinsamen Abend bei Kerzenschein – einzulösen zwischen Weihnachten und Neujahr – ein alternatives Geschenk für den Ehepartner?

■ Überladen Sie den Heiligen Abend nicht mit Erwartungen – Sie werden weniger enttäuscht.

■ Für die meisten Menschen gibt es nur eine Weise, Weihnachten zu feiern: so, wie man das als Kind erlebt hat. Wer schon frühzeitig über diese Vorstellungen spricht und sich einigt, spart sich den Heiligabend-Frust.

■ Es muss nicht immer «O du fröhliche» sein! Es gibt auch gute moderne Musik, die zum Weihnachtsbaum passt. Sogar einige Popstars haben extra Weihnachts-CDs herausgegeben.

■ Und wenn Sie nichts mehr zu sagen wissen unterm Baum, lesen Sie doch mal die Weihnachtsgeschichte vor. Sie steht im zweiten Kapitel des Lukas-Evangeliums.

Buchtip



Internationaler Freiwilligendienst

mt/rb. Raus aus dem Trott, sich engagieren, etwas Praktisches tun und selbstständig werden! Aber wie? – Im Verlag interconnections ist der Ratgeber mit allem Wissenswerten rund um den Freiwilligendienst in Europa und Übersee erschienen. Rund 190 Adressen von Trägern mit ganz unterschiedlichen Angeboten werden beschrieben: Freiwilliges Soziales Jahr, Europäischer Freiwilligendienst, Missionar auf Zeit... Praktische Übersichtsgrafiken zu Ländern und Einsatzbereichen erleichtern die Orientierung. Das Buch hilft bei der Auswahl des richtigen Dienstes, bei Bewerbung, Finanzierung und Vorbereitung, bei Fragen während der Dienstzeit bis hin zur Rückkehr und dem Erfahrungsaustausch in Ehemaligenorganisationen. Ferner zeigt es, wie sich auf eigene Faust ein Einsatz im Ausland organisieren lässt.

Dank des guten Kontakts zu Ehemaligen enthält das Buch auch viele Erfahrungsberichte, persönliche Eindrücke und Fotos.

Katja Christ und Jörn Fischer, «Internationaler Freiwilligendienst – Helfen und Lernen weltweit», Verlag interconnections, Fr. 27.50, ISBN 3-86040-092-4.

Ratgeber

Gesundheit

Traditionelle chinesische Medizin – aktueller denn je

Lange galt bei uns die über 3000 Jahre alte chinesische Medizin als exotische Heilweise einer fremdartigen Kultur. Dieses Bild hat sich grundlegend geändert.

CHRISTOPH SCHOLTES UND PETER STÄHLI

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) stösst bei uns im Westen auf wachsendes Interesse. Einerseits suchen Patienten nach einer natürlichen Medizin, die Körper und Geist gleichermaßen erfasst. Andererseits liefert uns auch die wissenschaftliche Forschung zunehmend Beweise für die Wirksamkeit der TCM.

Die TCM hat ihre Wurzeln in der Frühzeit der chinesischen Kultur. Aus genauen Beobachtungen der Natur und der Abläufe des menschlichen Körpers konnten allgemeingültige Gesetzmässigkeiten entdeckt werden. Diese wurden über Generationen immer wieder erweitert und verfeinert. So entstand ein komplexes Medizinsystem, das sich über die Jahrhunderte bewährt und etabliert hat.

Lebensenergie Qi

Nach dem chinesischen Verständnis fliesst im Körper die unsichtbare, aber spürbare Lebensenergie «Qi». Diese zirkuliert in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen. Kann die Energie frei fließen, fühlen wir uns vi-

tal und sind gesund. Verletzungen, übermässiger Stress und ungesunde Lebensweise können den Energiefluss stören. Bleibt dieser Zustand bestehen, kann sich daraus eine Krankheit entwickeln.

Eine Vielfalt von Methoden

Die TCM bietet uns einen reichhaltigen Schatz an Therapien an, um den Qi-Fluss wieder herzustellen. Die im Westen bekannteste Form ist die Körperakupunktur. Mittels feiner Nadelung ausgewählter Punkte kann regulierend auf die Körperenergien Einfluss genommen werden. Bei Kindern kommt die schmerzlose Laserakupunktur zum Einsatz. Bei bestimmten energetischen Schwachzuständen und Disharmonien ist die chinesische Pflanzen-Heilkunde unverzichtbar. Die komplexen Heilpflanzen-Mischungen werden individuell auf den Patienten abgestimmt. Eine grosse Erfahrung des Arztes ist Voraussetzung dazu. Die medizinische Tuina-Massage eignet sich vor allem zur Behandlung lokaler Schmerz-Zustände. Zusätzlich zur wohltuenden Entspannung kann sie tiefgreifende Heilprozesse anstossen. Weitere wichtige Methoden sind lokale Wärmeanwendungen (Moxa), die chinesische Diätberatung sowie die traditionellen Bewegungs- und Meditationsübungen Taiji und Qigong.

Grundlage für die individuelle Therapie ist eine umfassende ärztliche Diagnostik. Diese besteht aus einer genauen Erfra-

gung der Beschwerden und des Befindens und der Analyse einer Vielzahl körperlicher Zeichen. Die anschliessende chinesische Puls- und Zungendiagnostik ermöglicht dem Arzt dann einen präzisen Einblick in den Gesundheitszustand des Patienten.

Umfassendes Heilsystem

Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, empfiehlt aktuell bei mehr als 40 Krankheitsbildern explizit die Akupunktur. Die chinesische Medizin ist ein umfassendes Heilsystem, womit

sich eine Vielzahl von Beschwerden therapiert werden lässt. Als Beispiele seien erwähnt: rheumatische Beschwerden, Heuschnupfen, verschiedene Arten von Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit, Energiemangel/erschöpfungszustände, Ohrenleiden, Augenkrankheiten, Hauterkrankungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane, Neuralgien, nervöse Störungen, Schlaflosigkeit. Sehr geeignet ist die TCM bei verschiedenen Frauenkrankheiten und bei Schwangerschaftsbeschwerden. Gute Resultate können bei der Raucherentwöhnung erzielt werden. Zunehmend erkennt man die wertvollen Möglichkeiten der TCM auch in der Sportmedizin.

Neu mit Aurikulomedizin

Eine Erweiterung der Möglichkeiten der TCM bringt uns die moderne Aurikulomedizin, vereinfacht Ohrakupunktur. Zusammen mit der TCM angewandt, können viele – vor allem chronische – so genannte therapieresistente Leiden besser therapiert werden. Gelegentlich stösst auch die TCM an ihre Grenzen. Ursache sind oft so genannte Störfelder. Diese Heilungsblockaden lassen sich mit der Aurikulomedizin behandeln. Die TCM kann nun ihre Wirkung voll entfalten.

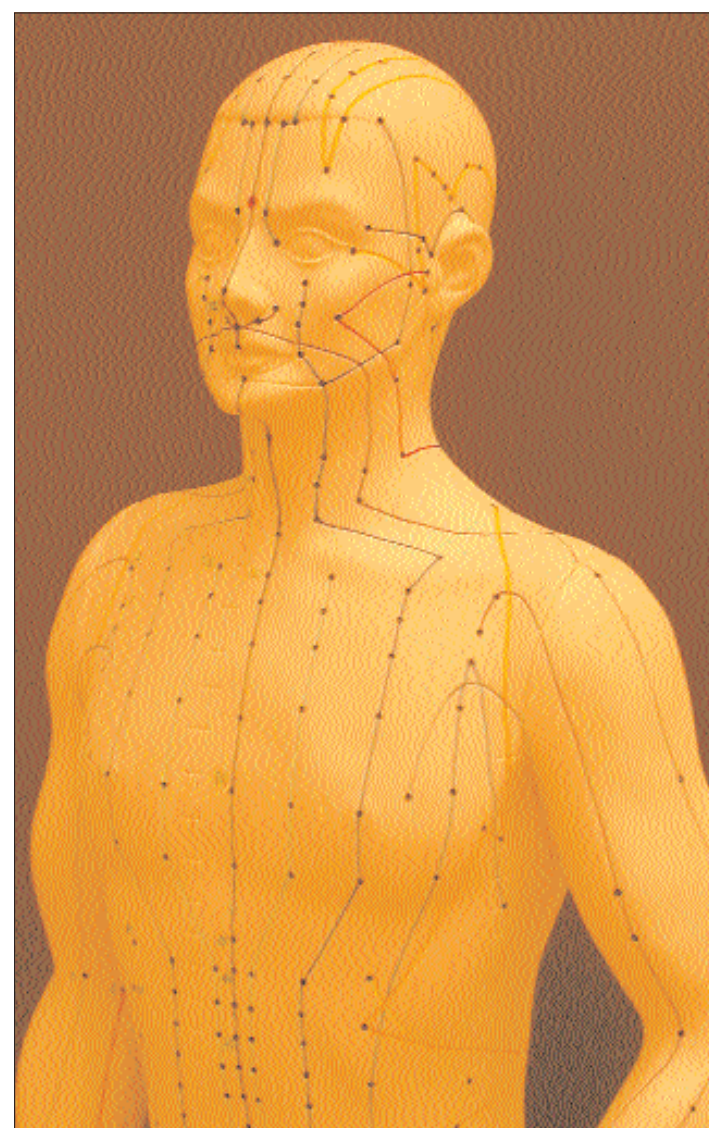
Akupunktur-Zentrum Biel

- Das Angebot: Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Tuina-Massage, Moxatherapie, chinesische Diätberatung, Aurikulomedizin.
- Die Ärzte: Christoph Scholtes, Peter Stähli, Weimin Dai, Huilang Xu.
- Es besteht die Möglichkeit einer unentgeltlichen Puls- und Zungendiagnostik bei den chinesischen Ärzten. (mt)

Weitere Auskünfte geben gerne die Fachärzte Peter Stähli und Christoph Scholtes, Bahnhofstrasse 16, Biel, Telefon 032 325 16 16.

Link zum Akupunktur-Zentrum auf der BT-Site:

www. | rt | tt.ch



Modernes Akupunktur-Modell: Die Lebensenergie «Qi» fliesst in den Meridianen. Illustration: zvg

Christoph Scholtes ist Facharzt für Akupunktur/Aurikulomedizin und Allgemeinmedizin; Peter Stähli ist Facharzt für chinesische Medizin. Zusammen leiten sie das Akupunktur-Zentrum Biel.