

# Nachtgedanken

---

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**3. bis 9. März 2025: "Urknall und Sternenstaub"<sup>1</sup>**

**Von Irmela Büttner, Pastorin in Achim**

Der bestirnte Himmel hat schon so manchen ins Staunen gebracht. Der Blick ins All löst in vielen Menschen etwas aus. Auch in Irmela Büttner, davon spricht sie in ihren Nachtgedanken. Irmela Büttner ist Pastorin in Achim.



**Irmela Büttner**

Redaktion: Oliver Vorwald  
Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Hannover  
Knochenhauerstr. 38-40  
30159 Hannover  
Tel. (0511) 32 76 21  
[www.ndr.de/kirche](http://www.ndr.de/kirche)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Katholischen Rundfunkreferats zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

---

<sup>1</sup> "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

### **Montag, 03.03.2025: Was ist der Mensch**

Abends schaue ich gerne in den Sternenhimmel. Ich gehe auf den Balkon, atme tief die frische Luft ein, lege meinen Kopf in den Nacken und lasse den Blick schweifen. Manchmal sehe ich eine Sternschnuppe. Dann denke ich an die Worte der Bibel: Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst? (Psalm 8,4-5) Gott liebt diese Welt. Er hält sie zärtlich in seinen Händen. Ich kann ihm meine Wünsche erzählen. Ich kann ihm sagen, was mich bewegt. Das tut gut.

### **Dienstag, 04.03.2025: Wir sind Sternenstaub**

Ich beschäftige mich gerne mit den Sternen und mit dem Kosmos. Aus der Astronomie weiß ich: Die Erde und wir Menschen konnten nur entstehen, weil Sterne explodiert sind.<sup>2</sup> Sie haben ihren Staub im Weltraum verteilt. Daraus sind die Elemente geworden. Wir Menschen und unsere Erde bestehen also aus Sternenstaub<sup>3</sup>. Ich finde: Das ist ein wunderbarer Gedanke. Ich stelle mir vor: Wir tragen den Glanz der der Sterne in uns.<sup>4</sup> Davon handelt auch ein Lied von Clemens Bittlinger. Die Sterne am Himmel bringen uns zum Staunen. Genauso können wir für andere sein. Wir können andere Menschen mit unseren Gedanken, unserem Lächeln und unseren Ideen inspirieren. Gemeinsam können wir die Welt verändern. Ich glaube: Gott hat sich etwas dabei gedacht. Er wollte, dass wir verstehen: Wir können leuchten.

### **Mittwoch, 05.03.2024: Sterne werden neu geboren**

Wenn ich abends in den Sternenhimmel sehe, staune ich und bin dankbar. Astronomen sagen: Wir Menschen sind Teil eines großen Kreislaufs von Werden und Vergehen.<sup>5</sup> Sterne und Planeten kommen ins Leben und sie verglühen wieder. Galaxien entstehen und sie brennen aus.<sup>6</sup> Auch unsere Erde und unser Sonnensystem werden in vielen Milliarden Jahren aufhören zu existieren. Eigentlich müsste mich das beunruhigen. Aber ich spüre etwas anderes, wenn ich mir die Sterne anschau. Ich weiß: Neue Sterne werden aus dem Staub der alten geboren.<sup>7</sup> Neue Galaxien. Sie erzählen mir: Ich bin getragen von diesem Werden und Vergehen. Ich bin ein Teil davon. Es ergibt Sinn, dass ich lebe. Gott hält mich. Er hat das unendliche Weltall geschaffen, in dem kreist unsere kleine Erde um die Sonne.

---

<sup>2</sup> Unser Sonnensystem, unsere Heimat, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>3</sup> Das Werden und vergehen der Sterne, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>4</sup> Aus Sternenstaub, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>5</sup> Unser Sonnensystem, unsere Heimat, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>6</sup> Galaxien, Urknall und Entstehung von Zeit und Raum in: "Urknall und Sternenstaub – Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>7</sup> Das Werden und Vergehen der Sterne, in: "Urknall und Sternenstaub – Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

### **Donnerstag, 06.03.2025: Mein Herz muss weitersehen<sup>8</sup>**

Viele sagen: Glauben und Wissenschaft widersprechen sich. Ich denke: Das stimmt nicht. Ich staune über uns als Menschen. Wie viel wir lernen können, wie viel wir begreifen. Wir können in den Weltraum schauen und verstehen: Vor mehr als 13,5 Milliarden Jahren ist unser Universum entstanden<sup>9</sup>. Von einem kleinen Punkt aus hat es sich ausgedehnt. Nach und nach haben sich aus Helium und Wasserstoff alle anderen Elemente gebildet<sup>10</sup>. Die Erde ist entstanden, wir Menschen haben uns entwickelt. Großartig ist das: Alles hat sich ineinandergefügt. Gott hat uns die Fähigkeit gegeben zu denken, weiter zu denken<sup>11</sup>. Davon handelt auch ein Lied von Clemens Bittlinger. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler forschen. Und sie wissen: Alles ist genauso gewesen, dass unsere Erde entstehen konnte und das Leben auf ihr<sup>12</sup>. Und ich bin jeden Tag dankbar, ein Teil dieser Schöpfung zu sein.

### **Freitag, 07.03.2025: Staunen über die Schöpfung**

Im Universum gibt es 100 Milliarden Galaxien<sup>13</sup>. Es ist so riesig, dass ich es mir als einzelner Mensch nicht vorstellen kann. Ich werde ehrfürchtig, wenn ich darüber nachdenke. Ist es nicht eigentlich deprimierend, nur ein winziges Staubkorn in diesem riesigen Universum zu sein... Aber Astronomen erforschen die Planeten und die Sonnensysteme. Das Faszinierende an ihren Ergebnissen ist: Alle Planeten und Sonnensysteme sind einzigartig<sup>14</sup>. Das gilt auch für unsere Erde und alles, was darauf lebt. Ich erinnere mich daran: Gott hat mich einzigartig geschaffen. Ich bin gewollt, so wie ich bin. Ich bin dankbar für mein Leben und das Leben der Menschen, die ich liebe. Mit dieser Dankbarkeit will ich heute Abend einschlafen.

### **Samstag, 08.03.2025: Innere Ruhe**

Wenn ich an Gottes große Schöpfung denke, dann staune ich. Ich staune über jede Blume und jedes Blatt am Baum. Ich staune über Milliarden Sterne, über die Planeten, über ferne Galaxien. Und ich staune über den Menschen, der all das erforschen kann. Manchmal muss ich mich daran erinnern: Es ist wirklich wahr, ich lebe. Dann stelle ich mich mit beiden Beinen hin und fühle mich fest verbunden. Meine Füße auf dem Boden. Ich atme tief ein. Ganz tief, sodass ich in den Atem in meinem Bauch spüren kann. Einatmen, ausatmen. Es gibt mich wirklich. Ich stehe auf der Erde und weiß: Das Weltall ist über mir und um mich herum. Unbegreiflich und doch wahr. Ich habe in all dieser Weite meinen Platz.

---

<sup>8</sup> Auf der Grenze, Song, in: "Urknall und Sternenstaub – Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>9</sup> Unser Sonnensystem, unsere Heimat, in: "Urknall und Sternenstaub – Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>10</sup> Ebd.

<sup>11</sup> Auf der Grenze, Song, in: "Urknall und Sternenstaub – Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>12</sup> Unser Sonnensystem, unsere Heimat, in: "Urknall und Sternenstaub – Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>13</sup> Galaxien, Urknall und Entstehung von Zeit und Raum, in: "Urknall und Sternenstaub – Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>14</sup> Ebd.

Ich bin gewollt und geliebt von Gott. Ich werde innerlich ganz ruhig. Mein Atem fließt tief und regelmäßig. Diese innere Ruhe will ich mitnehmen in den Rest dieses Tages.

### **Sonntag, 09.03.2025: Im Zentrum wären wir überfordert**

Unsere Erde, unser Sonnensystem liegen am Rand des Universums<sup>15</sup>. Sie sind nicht der Mittelpunkt. Da werde ich ganz schön demütig und bescheiden. Und das ist gut, sagt der Astrophysiker Andreas Burkert<sup>16</sup>. Er glaubt an Gott. Und er glaubt: Das ist schon richtig, zu wissen: Da gibt es noch mehr. Es gibt so viel mehr Galaxien<sup>17</sup>. Andreas Burkert sagt: Wenn wir Menschen der Mittelpunkt wären, wären wir ganz schön überfordert<sup>18</sup>. Wir sind ja schon mit der Pflege unseres kleinen Planeten überfordert. Darauf sollten wir uns konzentrieren und Gott den Rest machen lassen<sup>19</sup>. Gott hält das Universum in seiner Hand. Mit diesem Gedanken will ich heute Abend einschlafen.

---

<sup>15</sup> Das Werden und Vergehen der Sterne, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>16</sup> Die dunkle Seite des Universums, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>17</sup> Galaxien, Urknall und die Entstehung von Zeit und Raum, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>18</sup> Die dunkle Seite des Universums, in: "Urknall und Sternenstaub - Eine Reise zum Beginn der Zeit" von Clemens Bittlinger und Andreas Burkert, Freiburg im Breisgau (Herder), 2014.

<sup>19</sup> Ebd.