



**KIRCHE IM NDR**

## Nachtgedanken

---

Montag bis Freitag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**27. November bis 03. Dezember 2023: Wenn ich nicht schlafen kann ...**

**Von Dominik Blum, Leiter der Katholischen Pfarreiengemeinschaft Artland**

Nachts sind die Geister größer und die Sorgen dunkler, weiß Dominik Blum. Manchmal helfen ihm dann die Rolling Stones mit ihren "Sweet Sounds of Heaven".



**Dominik Blum**

Redaktion: Ruth Beerbom  
Katholische Kirche im NDR  
Redaktion Osnabrück  
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück  
Tel. (0541) 31 86 56

[www.radiokirche.de](http://www.radiokirche.de)  
[www.facebook.com/KircheimNDR](https://www.facebook.com/KircheimNDR)

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 der Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 27.11.2023: Mich sorgen**

Wahrscheinlich liegt es am Alter. Ich schlafe nicht mehr so gut wie früher. Manchmal liege ich mitten in der Nacht wach oder kann abends lange nicht einschlafen. Wie es mir dann geht, das beschreibt Eva Strittmatter in einem Gedicht mit dem Titel "Nachts"<sup>1</sup>:

Ich fürchte den Tod.  
Ich gebe es zu.  
Ich fühlmichbedroht.  
Auch du und du,  
Ihr habt Angst wie ich  
Vor dem Krebs und vorm Krieg.

Ja, so ist das. Nachts sind nicht nur alle Katzen grau, sondern auch die Geister größer und die Sorgen dunkler. Aber das Gedicht geht noch weiter:

Ihr habt Angst wie ich  
Vor dem Krebs und vorm Krieg.  
Das behält man für sich  
Und glaubt an den Sieg  
Der Vernunft und der Wissenschaft.  
Gott geb uns allnächtlich zum Glauben  
Die Kraft.

### **Dienstag, 28.11.2023: Lesen**

Lesen, mit einer kleinen Taschenlampe unter der Bettdecke, das habe ich als Jugendlicher jeden Abend getan. Oft, bis mir die Augen zufielen, mit dem Finger im Buch. Alle Schmöcker über Abenteuer und Geheimnisse von Enid Blyton habe ich in der Bücherei ausgeliehen. Die englische Schriftstellerin ist heute vor 55 Jahren gestorben. Am liebsten mochte ich die Fünf Freunde: Julian, Dick, Anne, Georgina und Timmy, den Hund. Wenn ich nachts wachliege, denke ich an meine fünf Freunde aus der Abschlussklasse: Dirk und Thomas, Stefan, Sabine und ihren alten Schäferhund. Was die wohl heute machen? Ein Sprichwort aus der Bibel<sup>2</sup> sagt: Ein wahrer Freund hält immer zu dir. In Zeiten der Not hilft er dir wie ein Bruder. Vielleicht sollte ich Dirk mal wieder anrufen?

### **Mittwoch, 29.11.2023: Musik hören**

Viele Leute hören abends white noise. Das Weiße Rauschen soll dazu beitragen, Stress abzubauen und Störungen zu überhören. Ich höre viel lieber Musik zum Einschlafen. Mein Vater hat immer geschimpft: "Kein Wunder, bei dem Krach könnte ich auch nicht schlafen!" Bei den Rolling Stones zum Beispiel. Stimmt, von denen eignet sich wirklich nicht jeder Song zum Abschalten und Runterkommen. Aber auf dem neuen Album, das gerade erschienen ist, da ist wirklich ein Abendgebet drauf. In Sweet Sounds of Heaven singen die Stones doch tatsächlich mit Lady Gaga und Stevie Wonder zusammen von himmlischen Klängen und Düften. Und dann beten die Superstars zu Vater und Sohn - auf Deutsch:

Lass keine Frau und kein Kind heute Nacht hungern.  
Bitte beschütze uns vor Leid und Schmerz.<sup>3</sup>

Ein echtes Nachtgebet. Ob die das ernst meinen?

---

<sup>1</sup> Eva Strittmatter. Sämtliche Gedichte, Berlin 2006, S. 266.

<sup>2</sup> Sprüche 17,17

<sup>3</sup> Originaltext: "Let no woman or child/Go hungry tonight/Please protect us from the pain/And the hurt."

[Songtext: The Rolling Stones – Sweet Sounds Of Heaven | MusikGuru](#); zuletzt aufgerufen am 20.11.2023

### **Donnerstag, 30.11.2023: Den Mond beobachten**

Meine Frau behauptet, bei Vollmond könnte sie nicht schlafen. Ich weiß nicht recht, ob der Mond unseren Schlafrhythmus beeinflusst und freue mich an seinem Nachtlit. Wie Galileo Galilei, der am 1. Dezember 1609 zum ersten Mal den Mond mit einem Teleskop beobachtet hat. Auch im Abendlied von Matthias Claudius wird er besungen: "Seht ihr den Mond dort stehen? / Er ist nur halb zu sehen, / Und ist doch rund und schön. / So sind wohl manche Sachen, / Die wir getrost belachen, / Weil unsre Augen sie nicht sehn."<sup>4</sup> Ja, nachts sehe ich oft nur halbe Sachen. Halb leere Gläser (und) halb fertige Arbeit. Was bleibt, ist nervöser Halbschlaf ohne Erfrischung für den neuen Tag. Vieles, was nachts halb gar erscheint, ist bei Licht betrachtet rund und schön. Es lohnt sich also doch, im Mondlicht ruhig zu schlafen.

### **Freitag, 1.12.2023: Träumen**

"In meinen Träumen läutet es Sturm", hat Mascha Kaléko geschrieben. Das kenne ich gut. Jede Nacht träume ich, meist schlimme Geschichten. Ich werde verfolgt, kämpfe gegen Monster oder als Soldat in einem unsinnigen Krieg. Ich sitze im falschen Zug oder finde in der Uni den Hörsaal nicht, in dem die allerwichtigste Veranstaltung stattfindet. Und der Klassiker, der mich seit 30 Jahren quält: Ich muss das Mathe-Abitur nachmachen und habe wieder keinen blassen Schimmer. Träume sind keine Schäume. Sie erzählen vom Leben. Von Angst und Überforderung, aber auch von der Sehnsucht und dem, was noch werden soll. Auch von meinen Eltern habe ich geträumt. Beide sind im letzten Jahr gestorben. Im Traum haben wir uns schon wiedergesehen. Ob das auch in Wirklichkeit geschieht? Ich hoffe es.

### **Samstag, 2.12.2023: Grübeln**

Eine zauberhafte Frau, die heute hundert Jahre alt geworden wäre: Maria Callas. Bildschön war die griechische Sängerin. Und sie hatte eine traumhafte Belcanto-Stimme. Und doch war die Callas überzeugt: "Es gibt Leute, die zum Glückhsein geboren werden, und andere, die zum Unglückhsein bestimmt sind. Ich habe einfach Pech gehabt." Nachts sind die Selbstzweifel groß. "Mein Herz", weiß ein altes Gebet, "grübelt bei Nacht": Bin ich gut und richtig, wie ich bin? Wer hat mich lieb? Was bin ich wert? Bin ich zum Unglückhsein bestimmt? Gegen das nächtliche Grübeln des Herzens hilft vielleicht diese Überzeugung des Psalmbeters: Gott zieht die Menschen ins Vertrauen. Wer sich an ihn hält, wird über Nacht sein Glück finden und das Land erben.<sup>5</sup>

### **Sonntag, 3.12.2023: Licht machen**

Im Advent gibt es nicht nur den Nikolausabend. Heute stehen wir am Vorabend des Gedenktags der heiligen Barbara. Barbara wird der Legende nach um das Jahr 300 von ihrem gewalttätigen Vater in einen Turm gesperrt. Er will, dass sie aufhört an Christus zu glauben. Weil sie aber festhält an ihrer Überzeugung, lässt der Vater sie umbringen. Zum Barbaratag gibt es allerlei Bräuche. Viele stellen Zweige in eine Vase, die dann an Weihnachten blühen. Barbara ist auch Patronin der Bergleute. Die lassen am Barbaratag im dunklen Stollen das Licht brennen als ein Zeichen gegen Gefahr und Tod unter Tage. Auch das dunkelste Dunkel der Nacht lässt sich erhellen. Ja, es gibt sogar Menschen, die leuchten in der Dunkelheit. Denken Sie an solche Lichtgestalten und kommen Sie gut durch die Nacht. Dominik Blum von der katholischen Radiokirche.

---

<sup>4</sup> [www.deutschelyrik.de/abendlied.html](http://www.deutschelyrik.de/abendlied.html); zuletzt aufgerufen am 20.11.2023

<sup>5</sup> Psalm 25, 12-14