KIRCHE IM NDR

# Nachtgedanken

Montag bis Freitag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**12. bis 18. Juni 2023 - "Bewusst und dankbar leben"**

**Von Ulrike Branahl, Klinikseelsorgerin aus Hannover**

Das Leben leben, das heißt für die Klinikseelsorgerin Ulrike Branahl aufmerksam sein, hinschauen und hinhören, bewusst da zu sein, anstatt Pläne zu schmieden.

**Ulrike Branahl**

Redaktion
Katholisches Rundfunkreferat
Domhof 24
31134 Hildesheim
Tel: 05121.307865
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.

**Montag, 12. Juni 2023 - Gott lacht**
Heute hatte ich einen festen Plan für meinen Tagesablauf und dann … ja dann, kam es ganz anders. Ich war auf dem Weg in mein Büro, musste dringend einige Texte schreiben. Da sehe ich eine ältere Dame ratlos stehen, die offensichtlich den Weg sucht. Ich frage, ob ich helfen kann. Und da es nicht so einfach ist, sich hier zurechtzufinden, sage ich "wissen sie was, wir gehen zusammen, ich zeige ihnen, wo sie hinmüssen." Tja und dann kommt man ins Erzählen, erfährt, was so in den letzten zwei Jahren alles passiert ist. Eigentlich wollte ich heute ganz schnell an den Schreibtisch. Aber feste Pläne haben im Klinikalltag einfach kein zuhause. Es gibt da dieses Zitat, das dem christlichen Philosophen Blaise Pascal zugeordnet wird: "Wenn du Gott zum Lachen bringen willst, erzähle ihm von deinen Plänen!" In diesem Sinne, hat Gott heute schon 'ne Menge Spaß mit mir gehabt.

**Dienstag, 13. Juni 2023 - Wertvolle Zeit**
Ich finde es ist so eine liebevolle Geste, wenn Eltern ihr Kind beim Zubettgehen zudecken. Jedenfalls habe ich es so als Kind erlebt. Es gab diese wenigen Minuten, um noch einmal kurz miteinander zu erzählen. Dieses Ritual haben mein Mann und ich bei unseren Kindern fortgeführt. Diese gemeinsame Zeit war ein doppeltes Geschenk: für die Kinder und für uns. Nun sind sie groß, haben selbst Kinder, erzählen ihre Geschichten oder lesen ihnen etwas vor am Ende des Tages. Und wir? Ich nehme mir abends oftmals Zeit, um zu überlegen was heute gut war. Was wurde mir - im weitesten Sinne - heute geschenkt. Und beim Nachdenken darüber, habe ich fast so ein wohliges Gefühl wie damals, als ich noch ein Kind war. Kennen sie das auch? Kommen Sie gut durch die Nacht, bleiben Sie behütet und haben Sie allzeit einen wärmenden Gedanken unter ihrem Kissen.

**Mittwoch, 14. Juni 2023 - Das Jubellied**
Heute Abend singt sie wieder besonders schön, die Amsel hoch oben auf dem Dach. Ich glaube ja, sie singt vor Freude, weil sie nun endlich Feierabend hat. Es ist ja auch erstaunlich, wie sie sich Tag für Tag abrackert, um die hungrigen Schnäbel zu füllen, die in ihrem Nest auf sie warten. Unglaublich, also eine 40 Stunden Woche hat die Amsel garantiert nicht. Und kann trotzdem mit solch einer Energie singen. Vielleicht ist es die Freude über all die Würmer, die sie heute gefunden hat. In einem Sprichwort heißt es: Gott gibt jedem Vogel seinen Wurm, nur legt er ihm den nicht ins Nest. Ob uns Menschen diese Freude durch Lieferando und Flaschenpost abhandengekommen ist? Ob wir dank Pizzaservice zwar bequem das Essen erhalten, aber ein Grund zum Jubilieren nicht mitgeliefert wird?

**Donnerstag, 15. Juni 2023 - Die Bank**
Neulich habe ich unterwegs etwas Tolles entdeckt: eine knallblau gestrichene Bank. Eine Mitfahrbank. Wer hier Platz nimmt, signalisiert allen, die vorbeifahren: Ich möchte gerne mitfahren. Anhand von Schildern, kann der Richtung angezeigt werden. Also so etwas wie Trampen im Sitzen. Wer nicht mit einem Fremden fahren möchte, wartet einfach, bis jemand aus dem Dorf anhält. Früher standen vor vielen Häusern Bänke, auf denen Menschen am Feierabend Platz nahmen und ins Erzählen kamen. Sie nahmen sich gegenseitig mit, indem sie ihr Leben teilten. Die Richtung entstand im Gespräch.

Vielleicht kommen sie ja demnächst auch mal an einer Bank vorbei, auf der schon jemand Platz genommen hat. Womöglich kommen sie miteinander ins Gespräch und wer weiß, wo die Reise sie hinführt? Das wär' doch spannend, oder? Kommen Sie gut durch die Nacht, haben Sie erholsame Träume.

**Freitag, 16. Juni 2023 - Das Nutellaglas**
Bald beginnt die Urlaubszeit, die Koffer werden gepackt. Was nehmen Sie mit auf die Reise? Ein junger Mann erzählte mir, dass er immer ein großes Glas Nutella einpackt, egal ob er ein Hotel mit Vollverpflegung gebucht hat oder mit dem Rad zwei Wochen unterwegs ist. Als praktisch denkender Mensch überlegte ich gleich, wieviel so ein Glas wohl wiegt, und ob ich das wirklich mitschleppen möchte oder muss. Naja, sagte meine innere Stimme dann, du packst ja auch Dinge in deinem Urlaubsrucksack, die liegen dir schwer auf der Seele, belasten dich vielleicht sogar. Und die sind noch nicht einmal süß. Also, was ist dagegen so ein einfaches Nutellaglas? Hm, wo sie recht hat, hat sie recht. Vielleicht sollte ich bei meiner nächsten Reise gut überlegen, was ich wirklich mitnehmen will oder was ich lieber zuhause lassen sollte. Kommen Sie gut durch die Nacht, haben Sie einen erholsamen Schlaf und vielleicht sogar süße Träume.

**Samstag, 17. Juni 2023 - Die Grille**
Zum Sommer gehört für mich das Zirpen der Grillen. Diese kleinen Tiere würden jetzt vielleicht empört aufmerken: "Was? Zirpen? Das ist kunstvolle Musik!" So jedenfalls formuliert es eine französische Ordensfrau und Poetin. Liebevoll-ironisch lässt die Dichterin die Tiere sehr menschliche Worte sprechen. So den Grashüpfer: "Lieber Gott, ich bin ganz klein und ziemlich grün, aber ich danke dir dafür, dass du mein Leben umschmeichelst mit der Wärme der Sonne … Nimm huldvoll entgegen, was ich dir im armseligen Schwung meiner Liebe darbiete: dieses kleine Musikstück, dass du in meinem Herzen hast aufspringen lassen! Amen, so sei es!" Ja, ich sehe förmlich den kleinen Grashüpfer vor mir, wie er nach einem Sonnentag sein Lied spielt. Vielleicht auch heute Abend in Ihrer Nähe.

*"Gebete aus der Arche" Carmen Bernos de Gasztold, Claudiusverlag*

**Sonntag, 18. Juni 2023 - Neumond**
Heute ist Neumond! Das bedeutet, wenn sie heute Abend in den Himmel schauen, ist der Mond in dieser Phase nicht sichtbar. Es ist dunkler als sonst. In der Stadt fällt es nicht so auf, aber wenn sie auf dem Land unterwegs sind, werden sie die Finsternis wahrnehmen. Psychologische Ratgeber empfehlen seitenweise, was man in dieser Mondphase tun oder lassen sollte. Manchmal habe ich den Eindruck, dass diese Ratgeber mich eher verunsichern, als dass sie mich stärken und aufbauen. Zuversichtlicher erscheint mir da der Verfasser des Psalms 23: "Auch wenn ich gehe im finsteren Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du, Gott, bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich." Ich wünsche Ihnen, dass Sie in den dunklen Stunden des Lebens einen Halt haben und ebenso eine Zuversicht, wenn eine neue Phase in ihrem Leben beginnt.