

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

26. September bis 02. Oktober 2022 - Abends einfach noch mal weg

Von Manfred Maria Büsing, Diakon und Seelsorger aus Hannover

Um den Block, in den Wald, ins Theater. Denn das tut der Seele gut, sagt Manfred Maria Büsing. Warum? Das ist in seinen Nachtgedanken zu hören. Manfred Maria Büsing ist Diakon und Seelsorger in Hannover.



Manfred Maria Büsing

Redaktion: Oliver Vorwald
Evangelische Kirche im NDR
Knochenhauerstr. 38-40
30159 Hannover
Tel. (0511) 32 76 21
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 der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 26.09.2022 - In den Wald gehen

"Na, gehst du wieder Bäume umarmen?" Diese Frage kriege ich in letzter Zeit des Öfteren zu hören. Denn, ich habe das Waldbaden für mich entdeckt. Und manchmal bekomme ich auch noch dieses mit auf den Weg: "Hast du denn auch deine Badehose dabei?" Ich lächle dann nur kurz zurück und gehe einfach los. Waldbaden. Achtsam mit allen Sinnen spazieren gehen. Gutes Klima, frische Luft, sattes Grün, tragender Grund. Es fühlt sich an, als ob mich die Bäume umarmen würden. "Ruhet von des Tages Müh" summe ich leise vor mich hin. Und dabei stellt sich das beruhigende Gefühl ein, Teil der großen göttlichen Schöpfung zu sein. Ich danke den Bäumen, der Schöpferkraft und den Menschen, die den Wald hegen und pflegen. Gestärkt komme ich zurück. Die Badehose war nicht nötig. Hoffnungsvoll belebt gehe ich in diesen Abend. Uns allen eine Gottes Umarmung für die kommende Nacht.

Dienstag, 27.09.2022 - Um den Block gehen

Am Abend nochmal um den Block gehen. Oder ums Karree. Ein Ausdruck wohl eher aus vergangenen Zeiten. Auf dem Lande würde man vielleicht "ums Feld gehen" sagen. Wie auch immer. Ich wohne mitten in Hannover. Und ich gehe gerne am Abend nochmal um meinen Block. Dabei ist mit der Zeit ein kleines meditatives Ritual entstanden. Auf dem ersten Wegabschnitt frage ich mich: Wie geht es mir gerade im Moment? Auf dem zweiten: Was täte mir jetzt gut? Beim dritten Abschnitt rede ich ein wenig mit Gott. Einfach so. Manchmal wird es eine Art Gebet. Und zum Abschluss wieder kurz vor meiner Haustür: Was mache ich gleich, wenn ich wieder in meiner Wohnung bin? Heute Abend wird es wahrscheinlich dieses sein: Ihnen eine gesegnete Nachtruhe wünschen. Aber erst mal gehe ich noch um den Block.

Mittwoch, 28.09.2022 - In sich gehen

Das ist doch zum "Aus der Haut fahren". Passiert mir manchmal, meistens tagsüber, im Alltag. Heute Abend versuche ich das Gegenteil. Ich gehe in mich. Aber auch das birgt ein gewisses Risiko und ist nicht immer ein einfacher Weg. In sich gehen. Ach du meine Güte. Wer weiß, was da nicht alles passieren kann? Wer mir da alles begegnen könnte? Mein inneres Kind vielleicht, Schwächen und Stärken, helle und auch ein paar dunkle Seiten, neue Erkenntnisse und wohliger Vertrautes. Sicher werde ich dabei auch irgendwie und irgendwo Gott begegnen, es aber wahrscheinlich gar nicht bemerken. Gott Alles in allem. Auch im Dunkeln, auch in der Nacht, auch in mir. Finsternis ist nicht finster bei dir. Finsternis ist wie das Licht" sagt ein altes Psalmwort. Na gut - dann gehe ich jetzt mal in mich, um das vielleicht irgendwie zu entdecken. Uns allen eine gute Reise und eine gute Nacht.

Donnerstag, 29.09.2022 - Ins Theater gehen

Sich abends nochmal auf den Weg machen? Hm, bin ziemlich geschafft. Es könnte regnen - und dann auch noch die Parkplatzfrage. Stattdessen einfach vor den Fernseher. Früher war dann oft Video-Kassette und DVD die Alternative. Jetzt locken die Streamingdienste aufs Sofa. Dennoch- ich mach mich auf den Weg. Die eigenen vertrauten vier Wände verlassen. Andere Bilder, andere Luft, andere Menschen. Zum Beispiel ins Theater gehen. Theater. Wie lange habe ich das vermisst. Vorhang auf: Und dann das pralle Leben, Lachen, Weinen, Klagen, Tanzen. Auf Leben und Tod.

Und das Gretchen fragt den Doktor Faustus: Wie hältst du es mit der Religion? Würde sie mich fragen: Was ich von der Religion halte? Na, immerhin dieses: Nämlich, dass mein Glaube mich hält, dass er aushält, ja, sogar mich aushält. Im Theater, auf dem Sofa, am Tag und in der Nacht. Fühlen Sie sich gut gehalten und geborgen. Heute am Abend und in der Nacht.

Freitag, 30.09.2022 - In die Kirche gehen

Heute vor zwei Wochen hatten wir in Hannover endlich mal wieder "Die Lange Nacht der Kirchen". Weit geöffnete Kirchentüren, Musik, Farbenspiel, Meditationen und Gottesdienste. Ich gehe generell gerne am Abend noch mal in eine Kirche. Wenn sie denn dann überhaupt geöffnet ist. Zur Nacht hin besuchen mich hin und wieder dunkle Gedanken und der Tag wuselt noch durch meinen Kopf. Manchmal klopft auch die Trauer an die Tür. Dann die eigenen vier Wände verlassen. In den bergenden Raum einer Kirche eintreten, leise Musik. Eine Kerze anzünden. Ein Psalm Wort lesen: Den Abend währet das Weinen, aber des Morgens ist Freude. Offene Kirchen während langer Nächte. Das täte gut. Ich wünsche Ihnen so eine Kirche, die Sie immer mit offenen Türen, Armen und Herzen empfängt. Nicht nur am Sonntagmorgen. Sondern auch am Abend und in der Nacht.

Sonnabend, 01.10.2022 - Zum Ernten gehen

Morgen ist Erntedank-Fest. Erster Sonntag im Oktober. Erinnerungsbilder tauchen auf. Überbordend geschmückter Altar. Riesige Kürbisse. Körbe mit Kartoffeln, Kornähren, herbstliche Blumengebinde und Brotlaibe satt. Wie es wohl morgen aussehen wird? Prall geschmückter Altar wie immer? Oder eher ein paar Konservendosen, Trockenblumen und nur noch Bilder von wogenden Weizenfeldern? Und dazu der Ukrainekrieg. Klimakatastrophe und immer noch die Pandemie. Angesichts all dessen fällt mir die Dankbarkeitsstimmung Jahr um Jahr schwerer. Gut, dass ich zu keinem Dank verpflichtet bin. Ich darf auch zögern, zweifeln, klagen. Das macht mich fast schon wieder etwas dankbar. Also gut, das Fest kann kommen mit eingeschränkter Dankbarkeit. Bis dahin eine gute und gesegnete Nacht. Und Danke fürs Zuhören.

Sonntag, 02.10.2022 - Sich gehen lassen

Heute Abend lasse ich mich mal gehen. Ist ja auch Sonntag. Ruhetag. Und deswegen gehe ich heute Abend mal nicht um den Block, nicht in den Wald auch nicht ins Theater oder in die Kirche. Ich lasse mich einfach nur gehen. Und schon sehe ich meine Mutter vor meinem inneren Auge und höre sie sagen: Manfred, jetzt lass dich aber nicht so gehen. Das Hemd gehört in die Hose. Fingernägel sauber? Haare ordentlich gekämmt? Heute nehme ich das alles eher gelassen. Müßiggang ist aller Laster Anfang? Nein, das Gegenteil ist der Fall. Muße und absichtsloses Nichtstun - das tut mir gut. Und neulich hat meine Pastorin gesagt: Gott segne Dein Tun und Dein Lassen. Ich lasse Sie jetzt in diesen Abend und in eine neue Woche gehen - mit Gottes Segen. Bleiben Sie gelassen.