KIRCHE IM NDR

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

01. bis 07. Mai 2023 - Meine Abendlieder

Von Irmela Büttner, Pastorin in Achim

Während andere Schäfchen zählen oder Melatonin-Drops lutschen, erinnert sich Irmela Büttner an Abendlieder. Der Mond ist aufgegangen, Befiehl du deine Wege, Bleib bei mir Herr. Worte, Verse, Melodien, mit denen sie den Tag zurücklegt in Gottes Hand.

Irmela Büttner

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, 01.05.2023 - Wenn dein Aug ob meinem wacht
Wenn ich abends die Augen zumache, dann stelle ich mir vor: Gott umhüllt mich wie eine warme Decke. Ich brauche das, diese Sicherheit, den Gedanken: Mir kann nichts passieren. Ein altes Kirchenlied formuliert das auf besondere Art und Weise:

Wenn dein Aug ob meinem wacht, wenn dein Trost mir frommt, weiß ich, dass auf gute Nacht guter Morgen kommt.

Wenn ich abends an Gott denke, dann lasse ich dieses warme Gefühl sich in mir ausbreiten: Gott ist da. Er tröstet mich: Alles, was mir Sorgen macht, alles, was mir Angst macht, all das nimmt Gott in seine Hand. Ich spüre, wie ich ruhiger werde, mein Herzschlag langsamer und mein Atem tiefer. Und ich weiß: Was immer der nächste Tag bringt, Gott ist auch dann bei mir. Es kommt ein guter Morgen. Mit diesem Gedanken werde ich auch heute Abend ins Bett gehen.

Dienstag, 02.05.2023 - "Ich lege es in deine Hand, Gott."
Abends gehen mir immer viele Gedanken durch den Kopf. Die Begegnungen des Tages wirken noch nach. Habe ich das jetzt richtig gemacht? Habe ich das jetzt richtig gesagt? An vielen Stellen komme ich nicht weiter und fange an zu grübeln. Stopp, sage ich mir dann irgendwann: Jetzt nicht mehr. Ich lege es in deine Hand, Gott. Gott hat für mich diese unglaubliche Stärke. Er nimmt meine Gedanken und wandelt sie zum Guten. Auch das, was vielleicht schiefgelaufen ist. Daran glaube ich. Paul Gerhardt hat das in einem alten Lied in Worte gefasst.

Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt, der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt. Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.

Daran denke ich heute Abend, wenn ich ins Bett gehe.

Mittwoch, 03.05.2023 - Mit Papa vor dem Einschlafen beten
Ich erinnere mich gerne zurück, wie ich als Kind abends mit meinem Vater gebetet habe. Wir hatten ein kleines Ritual. Er kam zu mir ans Bett und hat eines meiner Kuscheltiere genommen. Mit der Stimme des Kuscheltieres hat er mich gefragt, was ich alles am Tag erlebt habe. Und ich habe erzählt: Dass ich mich auf meinen Geburtstag freue, oder dass meine Freundin nicht mit mir gespielt hat. Anschließend hat mein Vater seine Hände auf meine gelegt und wir haben gebetet. Er hat Gott erzählt, was mich fröhlich und was mich traurig gemacht hat. Und dann haben wir gemeinsam das Vaterunser gesprochen. Gott erzählen, was ich am Tag erlebt habe, so mache ich es heute noch oft. Und zum Schluss lasse ich mich fallen in die Worte, die es von Anfang der Christenheit an gibt:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme, dein Wille geschehe.

Donnerstag, 04.05.2023 - Der Wald steht schwarz und schweiget
Ich liebe das Abendlied "Der Mond ist aufgegangen". Es regt meine Fantasie an. Besonders an einer Stelle bleibe ich immer wieder hängen: Der Wald steht schwarz und schweiget. Ich stelle mir die hohen Nadelbäume vor. Sie heben sich vor dem nachtblauen Himmel ab. Sie wiegen leise im Wind. Wie stille Wächter stehen sie da, über weite Hügelkuppen hinweg. Die Dunkelheit senkt sich über sie und eine geheimnisvolle Stille breitet sich unter ihren Wipfeln aus. Die Sterne leuchten über ihnen am Himmel. Es wird ganz ruhig. Der Wald steht schwarz und schweiget. Und aus den Wiesen steiget der weiße Nebel wunderbar. Ja, da ist etwas: Eine Kraft, die die Welt behütet. Mit diesem Gedanken schlafe ich heute ein.

Freitag, 05.05.2023 - Gedanken auf Wolken setzen und wegziehen lassen
Wenn ich als Kind früher nicht einschlafen konnte, hat meine Mutter mit mir eine Übung gemacht. Sie sagte: "Stell dir vor, es ziehen ganz viele Wolken an dir vorbei. Wenn jetzt der nächste Gedanke in deinen Kopf kommt, nimm ihn und setze ihn auf eine Wolke und lass ihn wegziehen." So mache ich es heute noch oft. Die Sorgen, die wir gerade in der Familie haben: auf eine Wolke setzen und wegziehen lassen. Die Begegnung, die ich heute hatte, der wichtige Termin morgen: auf eine Wolke setzen und wegziehen lassen. Irgendwann habe ich dann das Gefühl: Jetzt habe ich keine Gedanken mehr. Auch diesen Gedanken lasse ich dann an mir vorüberziehen und kann irgendwann wirklich schlafen. Dabei beruhigt mich auch, dass meine Gedanken bei Gott geborgen sind. Ich brauche keine Angst haben. Er ist da. Darauf vertraue ich auch heute.

Samstag, 06.05.2023 - Frederick
Frederick die Maus hat Farben gesammelt, so heißt es in einem Kinderbuch. Alle anderen aus seiner Mäusefamilie waren damit beschäftigt, Futter zu sammeln. "Farben wärmen einem das Herz, wenn es sonst kalt und dunkel ist", sagte Frederick. Wenn ich abends ins Bett gehe, denke ich oft an Frederick. Und ich hole in Gedanken die Farben heraus, die der Tag hatte. Die traurigen und die fröhlichen Farben. Und ich denke an die Geschichten. Die Geschichten darüber, dass es okay ist, wenn all diese Farben da sind, dass alles zu einem guten Ende kommt. Das erinnert mich an die biblischen Worte: "Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes (Röm 8,39)." Paulus hat das geschrieben. In den Farben meines Tages finde ich immer wieder Gottes Liebe. Daran will ich heute Abend denken, wenn ich einschlafe.

Sonntag, 07.05.2023 - Bleib bei mir, Herr!
Bleib bei mir, Herr! Der Abend bricht herein. Es kommt die Nacht, die Finsternis fällt ein. Wo fänd ich Trost, wärst du, mein Gott, nicht hier? Hilf dem, der hilflos ist: Herr, bleib bei mir! Ich bin jedes Mal sehr berührt, wenn ich die Worte dieses Kirchenliedes höre. Es ist die deutsche Übersetzung eines englischen Hymnus. Kaum ein anderer Text benennt die Not von uns Menschen so klar. Manchmal bricht mir einfach der Boden unter den Füßen weg. Ein lieber Mensch stirbt, etwas Schlimmes passiert. In den Nächten wird mir das besonders deutlich: *Wo fänd ich Trost, wärst du, mein Gott, nicht hier?*

Ich glaube, Gott hat selbst die größte Dunkelheit durchschritten, als Jesus am Kreuz starb. Er findet mich, wo auch immer ich bin. Ich bin nicht allein, Gott ist da, auch an diesem Abend.