

# Nachtgedanken

---

Montag bis Freitag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**30. Oktober bis 5. November 2023 - Das eigene Licht**

**Von Mirjam Jonitz, Junge Caritas im Bistum Hildesheim**

Von strahlenden Menschen, vom Sternenhimmel, vom Vergeben, aber auch vom inneren Regen und von Novembergefühlen erzählt Mirjam Jonitz von der Jungen Caritas im Bistum Hildesheim.



**Mirjam Jonitz**

Katholisches Rundfunkreferat  
Domhof 24  
31134 Hildesheim  
Tel. (05121) 30 78 65  
[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.

### **Montag, 30. Oktober 2023 - Schlüsselmomente**

(Tür fällt zu) Eben habe ich eine Freundin zum Zug gebracht und muss mich jetzt daran gewöhnen, wieder allein zu sein. Was mache ich mit dem angebrochenen Abend? Ich überlege kurz und beschließe, nochmal eine Runde spazieren zu gehen. Wie immer greife ich nach meinem Handy – und zögere. Ich glaube, ich lass' es mal zuhause. Geld, meinen Rucksack? Brauche ich doch nicht für den Spaziergang. Nur mit dem Schlüssel in der Jackentasche geht's los. Es fühlt sich anders an, irgendwie leichter als sonst. Meine Körperhaltung ist aufrecht, mein Blick ist ganz wach. Ich genieße es, so präsent zu sein, mich und meine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Zwischendurch fasse ich nach meinem Schlüsselbund in der Tasche und muss schmunzeln. Einfach mal losziehen ohne alles, was beschwert oder ablenkt. Vielleicht ist das der Schlüssel, um mal ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein.

### **Dienstag, 31. Oktober 2023 - Novembergefühle**

(Kalenderblatt wird abgerissen) Das letzte Kalenderblatt vom Oktober liegt abgerissen in meiner Hand. Morgen beginnt der November. Der ist oft dunkel und grau. Und das Dunkel, das liegt oftmals gerade denen drückend auf der Brust, die damit eh zu kämpfen haben. Dann noch die Nachrichten dieser Tage, das ist kein Rundum-Sorglos-Paket. Manches ist schwer auszuhalten. Doch niemand ist allein damit. Viele Menschen kennen und erleben Gefühle von Ohnmacht, Schwere und Trostlosigkeit. Schon in Psalm 130 heißt es: Aus der Tiefe rufe ich zur dir, höre meine Stimme". Egal wie ausweglos manches erscheint, wie allein ich mich fühle mit allem: Menschen haben bereits darüberschrieben und gesungen - und gleichzeitig gehofft. "Ich hoffte auf Gott, bei ihm ist Erlösung", heißt es weiter im gleichen Psalm. Hoffnung, es gibt sie. Auch im November.

### **Mittwoch, 1. November 2023 - Das eigene Licht**

"Stell doch dein Licht nicht unter den Scheffel!" Ein Satz, der mir in der letzten Zeit des Öfteren begegnet ist. Ein Satz, bei dem ich Herzklopfen bekomme. Ja, die Talente und Fähigkeiten, die ich geschenkt bekommen hab, sie haben einen Sinn. Die Visionen und Träume, die mir ins Herz gelegt wurden, sie sind nicht zu groß. Und sie sind sicher nicht zufällig dort gelandet. In seiner Bergpredigt fragt Jesus die Menschen: Stellt man ein Licht unter einen Scheffel, also ein Gefäß, oder unters Bett? - und er antwortet direkt: Natürlich nicht! Dort würde es einfach verschwinden. Und dafür ist das Licht nicht gemacht. Ein Licht soll dort platziert werden, wo es gesehen wird. Dort, wo es leuchten kann, wo sein Strahlen Licht und Wärme spendet. Auch ich soll strahlen. Wir alle. Jeder Mensch mit seinem eigenen Licht.

### **Donnerstag, 2. November 2023 - Allerseelen**

Es ist still. Nur der Wind fegt durch die Bäume. Das Rascheln des Laubes unter meinen Schuhsohlen. Langsam schlendere ich über den Friedhof, beide Hände tief vergraben in den warmen Jackentaschen. Hin und wieder bleibe ich vor einem Grab stehen. Dann lese ich die Namen der Verstorbenen, betrachte ihre letzte Ruhestätte. Alle sind sich ähnlich und doch ist jede ganz individuell. Viele sind sehr gepflegt. Manche gewähren Einblicke ins jeweilige Leben: Hatte die Person eine Familie, war sie verheiratet, welchem Beruf ging sie nach?

Bei anderen ist auf dem Stein nicht mal mehr der Name zu erkennen. Die katholische Kirche feiert heute Allerseelen. Es wird für die Verstorbenen gebetet. Lichter werden angezündet zum Gedenken und als Zeichen der Hoffnung. Ich denke an die Menschen, die in diesen Tagen verstorben sind durch Gewalt, Terror, Krieg. An jene, die gerade sterben. Ich hoffe, sie finden in der unendlichen Liebe Gottes ihren Frieden.

### **Freitag, 3. November 2023 - Sternenhimmel**

Da ist er, der große Wagen! Das einzige Sternbild, was ich seit meiner Kindheit sicher benennen kann. Als Kind habe ich es geliebt, in den Sternenhimmel zu schauen. Manchmal so lange, bis mir schwindelig wurde. Und noch heute schaue ich gern in den Nachthimmel. Vor allem, wenn ich meine Familie besuche. Dort, direkt am Rand von Wald und Feld ist der Himmel bei klarer Sicht geradezu sternenüberflutet! Im ersten Buch der Bibel fordert Gott Abraham auf, die Sterne zu zählen. Das ist ein Ding der Unmöglichkeit und Gott weiß das! Er verspricht Abraham: Du wirst einmal so viele Nachkommen haben, wie es Sterne am Himmel gibt. Vielleicht ist Abraham in dem Moment auch etwas schwindelig geworden. Möglicherweise ist das Sterne-Gucken deswegen so geheimnisvoll: Weil es einen Blick gewährt in etwas, was wir nicht begreifen können, dass all unsere Vorstellungskraft übersteigt.

### **Samstag, 4. November 2023 - Inneres Regenwetter**

"Hey, schön dich zu sehen! Aber als kleine Vorwarnung: Ich bin heute nicht so gut drauf. Nur, falls ich vielleicht gereizt rüberkommen sollte und nicht ganz so gesprächig bin." Wenn Sie sich jetzt denken: Wie bitte?!, dann kann ich Ihnen nur sagen: Menschen, die mir nahestehen, kennen das. Wir sagen uns, wenn es einen inneren Wetterumschwung gab. So können wir manche Dinge besser einordnen. Und das eigene Wohlbefinden und das der anderen Person erst nehmen. Gründe für inneres Regenwetter können unterschiedlich sein. Vielleicht passieren gerade Dinge in meinem Leben, die mich belasten. Vielleicht bin ich oder mein Körper auch einfach gestresst. Außerdem habe ich schlecht geschlafen. "Ok, Danke für die Info. Falls du was brauchst, sag einfach Bescheid." Ich bin dankbar für diese Menschen. Für Beziehungen, in denen man einander wertschätzt - und auch die inneren Wetterlagen und Jahreszeiten liebevoll annehmen kann.

### **Sonntag, 5. November 2023 - Vergeben heißt Loslassen**

Worte können tief verletzen. Besonders, wenn man sich nahesteht. Gerade dann ist der Geduldsfaden oft kürzer als sonst. Von null auf 100 eskaliert eine Situation und man weiß im Nachhinein gar nicht, wie das so schnell passieren konnte. Und weil ich Kränkungen nicht gut auf mir sitzen lassen kann, schließe ich zurück - und verletze auch. So werden wir schuldig aneinander. In der Bibel ist an vielen Stellen von Vergebung die Rede. Im Vater-unser heißt es: "Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern". Nicht gerade einfach. Aber ich kann nicht von anderen erwarten, mir zu vergeben, wenn ich es selbst nicht kann. Also versuche ich es mit dem ersten Schritt. Kurz darauf umarmen wir uns. Mir wird leicht ums Herz, ich kann den Groll loslassen. Ja, vergeben heißt Loslassen.