

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

13. März bis 19. März 2023 - Unruhige Nächte

Von Ralf Meister, Landesbischof aus Hannover

Krankheit und Krieg, Trauer und Angst, Sehnsucht und Vorfreude. Sie lassen nicht schlafen, sorgen für unruhige Nächte. Manchmal helfen dann kleine Worte, Verse, Liedzeilen. Und wenn sie auch nicht immer in den Schlaf bringen, lindern sie doch die Unruhe. Mehr dazu in den Nachtgedanken mit Landesbischof Ralf Meister aus Hannover.



Ralf Meister

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, 13.03.2023 - Unruhe

Immer wenn der Schlaf nicht kommen will, gehen die Gedanken auf die Reise. Was habe ich nicht schon alles versucht, um den Schlaf zu erzwingen. Jeder erzählt mir sein Rezept, damit ich in die Welt der Ruhe und Träume entschwinden kann. Vom Schafe-Zählen (hat bei mir noch nie geholfen), von Tee-Mischungen bis hin zu Schlaftabletten reichen die Hinweise. Manche raten zu Computer- und Handyverbot in den Abendstunden und andere empfehlen mir sogar, die geliebte Abendlektüre zu vermeiden. Oft hindern mich Gedanken des Tages oder Sorgen der Welt, dass mich der Schlaf in die dunkle, friedliche Welt entführt. Wie sehr wünsche ich mir dann den "heiligen Engel", von dem Martin Luther in seinem Abendsegen spricht. Dass dieser gute Bote an mein Bett kommt, mir meine Unruhe nimmt und sagt: Alles wird gut.

Dienstag, 14.03.2023 - Verrat

Immer wenn der Schlaf nicht kommen will, sucht der Verstand die Gründe dafür. Man wälzt sich von einer Seite auf die andere, öffnet das Fenster oder schließt es wieder, eilt in die Küche, um noch ein Glas Wasser zu trinken. Aber es hilft nichts, die Nachtruhe will nicht kommen. Was ist passiert, dass meine Gedanken mich nicht loslassen? Manchmal verfolgen mich Gespräche, bis tief in die Nacht. Jeder kennt das: Die Sätze, die man besser nicht gesagt hätte. Oder die Antwort, die man schuldig geblieben ist. Die Ehrlichkeit, die versteckt blieb und die Feigheit, seine eigene Schuld zu bekennen. Jochen Klepper schreibt in seinem Trostlied zur Nacht: "Was ich auch über mich gebracht, Dein Wort hat stets mein Heil bedacht." Mit diesem Trost bei Gott finde ich Schlaf.

Mittwoch, 15.03.2023 - Schmerz

Viele liegen lange wach, Nacht für Nacht, weil Schmerzen sie peinigen. Sie harren, dass der Schlaf ihnen wenigstens ein paar Stunden Trost schenkt. Es ist viele Jahrzehnte her. Ich wachte einige Monate am Bett eines todkranken Menschen. Palliative Versorgung oder gar Hospize gab es damals noch nicht. Hilflos hörte ich, wenn der Mann vom Schmerz erzählte, der ihn innerlich zerriss. Ich gab ihm Tropfen, versuchte ihn zu beruhigen. Immer wenn es ihm zu arg wurde, schrie er seinen Schmerz mit Gedichten deutscher Klassiker in sein Schlafzimmer. "Wer reitet so spät durch Nacht und Wind", "Zum Kampf der Wagen und Gesänge", "Wann treffen wir drei wieder zusamm'?" Noch heute denke ich an ihn, und ich glaube fest, er ist bei Gott, der ihm im ewigen Schlaf abwischt, alle Tränen seines Schmerzes.

Donnerstag, 16.03.2023 - Abschied

Abschiede. Sie lassen mich manchmal nicht einschlafen. Oft schon Tage zuvor. Damals als junger Erwachsener, als ich meine Eltern zurückließ. Später, als die Kinder in die Welt zogen, oder auch wenn eine wochenlange Reise in eine gefährliche Krisenregion dieser Welt mir bevorstand. Diese Abschiede bescherten mir unruhige Nächte. Wie wird es sein? Wer beschützt die Zurückgelassenen? Ich denke an die Tage, die die Jünger erlebten, als sie wussten, ER wird gehen. "Sie wurden sehr betrübt", heißt es in der Bibel. Jesus aber sagte zu ihnen: Am Ende wird es gut; ich werde auferstehen (Mt 16,21; 17,23; 20,19). Ohne diese Zuversicht werde ich in keinem Abschied Ruhe finden. Ohne die Aussicht, dass alle Trennungen nicht ewig, sondern vorläufig sind, vorübergehend, könnten meine Nächte nicht ruhig werden.

Freitag, 17.03.2023 - Tod

Nichts macht uns mehr Angst als der Tod. Auch wenn er manchmal mit dem Schlaf verglichen wird, keiner möchte diesen Schlaf gerne schlafen. Er ist das Ende. Es gibt kein Aufwachen mehr in dieser Welt. Egal, ob wir an etwas glauben oder nicht: Danach ist alles anders. Sehr selten überfällt mich auch in manchen Nächten diese Todesangst. Ich durchforsche meine Seele und frage mich, woher diese Angst stammt, die Angst vor dem Tod, vor dem Ende. Die schönsten Zeilen, die mich dann immer trösten stammen von Jochen Klepper, dem Lieddichter: "In jeder Nacht, die mich umfängt, darf ich in deine Arme fallen, und du, der nichts als Liebe denkt, wacht über mir, wacht über allen. Du birgst mich in der Finsternis, dein Wort bleibt noch im Tod gewiss."

Samstag, 18.03.2023 - Sehnsucht

"Es ist schlimm, die Viertelstunden in der Nacht, eine um die andere schlagen zu hören." So beginnt der Lyriker Albrecht Goes einen Text über die schlaflose Nacht. Wer kennt sie nicht, die schlagende Turmuhr, die mir unbarmherzig das Fortschreiten der Nacht in meine unruhigen Stunden hineinschlägt? Warum nur, warum kommt der Schlaf nicht? Manchmal ist es die Sorge vor dem morgigen Tag mit seinen Aufgaben. Gespräche, Termine, die mich schon in der Nacht zuvor beunruhigen. Doch auch für solche durchwachten Nächte hat Albrecht Goes einen Trost: "Strahlen kann dein müdes Angesicht wohl nicht nach schlafloser Nacht. Doch dieses Heute ist dein. Wir können einander auf der Welt nicht viel Gutes tun. Aber einiges wenige ist möglich." (A.Goes, Dunkle Tür angelehnt Eschbach 1997, S.17)

Sonntag, 19.03.2023 - Erfüllung

Manche unruhige Nacht entsteht aus Vorfreude. Die schöne Ungeduld, dass etwas Gutes auf mich zukommt. Sie kommt. Morgen wird sie kommen. Wie lange haben wir uns nicht gesehen? Eine Ewigkeit ist es her, dass wir uns so fest umarmten, als ob wir uns niemals wieder loslassen wollten. Und nun, nur noch diese Nacht. Und dann ... Diese Vorfreude ist der schönste Grund für schlaflose Nächte. Zu wissen: Alles wird wieder gut. Dieses Gefühl der schönen Wiedervereinigung hat mich niemals losgelassen durch alle Lebensjahrzehnte. Und für mich ist es ein religiöses Gefühl. Wie hartnäckig diese Welt auch dem göttlichen Anspruch widersteht, er wird kommen und uns erlösen. Wie heißt es im letzten Satz der Bibel: "Es spricht, der dies bezeugt - ja, ich komme bald. Amen, komm Herr Jesus!" (Off 22,20)