

# Nachtgedanken

---

Montag bis Freitag, 21.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

## 6. bis 10. August 2018 - Traumhafte Erinnerungen

### Von Andreas Brauns, Theologe in Hildesheim

Am Ende eines Tages oder einer schönen Zeit bleiben traumhafte Erinnerungen. Davon erzählt Andreas Brauns in dieser Woche in den Nachtgedanken.



**Andreas Brauns**

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, 6. August 2018**

Den ganzen Tag über habe ich ihn gehört und gespürt: den Wind. Besonders auf dem Rad hat er mir zu schaffen gemacht. Doch am Abend ist er plötzlich weg. Es ist absolut windstill. Wie oft habe ich das jetzt schon erlebt. Den ganzen Tag über treibt der Wind mich an oder bremst mich aus. Immer ist diese Kraft zu spüren, in Bäumen und Büschen zu hören und zu sehen. Sie im Rücken zu haben ist wunderbar. Aber wehe, ich muss gegen den Wind. Da wird der Weg anstrengend. Einfach so im Wind stehen, das ist manchmal ein herrliches Gefühl. Wenn er über das Gesicht streicht, an den Haaren zerrt. Das macht den Kopf frei. Ich kann wieder klar denken. Aber immer könnte ich das nicht haben. Und so genieße ich es, wenn sich der Wind am Abend legt und es ganz still wird. Dann kann ich zur Ruhe kommen, zu mir selbst, meinen Gedanken nachhängen.

### **Dienstag, 7. August 2018**

Ich spüre ihn immer noch, den Sand zwischen meinen Zehen. Dabei habe ich meine Füße vorhin abgespült. Aber da sind genug Fältchen, in denen sich die kleinen Sandkörner aus dem Watt verstecken können. Und da reibt der Sand ganz sanft. Ein wohliges Gefühl, das mich in den Schlaf begleiten wird. Ich liebe das Watt und wenn es irgendwie möglich ist, dann bin ich da barfuß unterwegs. Sicher, ich muss aufpassen, wohin ich trete, aber das mach ich gern. Ein Weg durchs Watt ist immer ein Geschenk. Unter mir der Sand, hier und da Wasser in einem Priel und am Horizont hin und wieder ein Schiff. Wenn dann noch die Sonne scheint, ist alles perfekt. Dazu ein kräftiger Wind. Ich liebe diese Weite. Und wenn dann am Abend die Sonne untergeht, fühle ich mich dem Himmel ganz nah. Es ist, als ob mich die Strahlen der Sonne umarmen.

### **Mittwoch, 8. August 2018**

Diese sechs Wochen vergehen viel zu schnell. Das haben nicht nur Generationen von Schülerinnen und Schülern im letzten Jahrtausend behauptet. Die schönste Zeit des Jahres, sie ist vorbei für viele im Norden. Und morgen gibt es sicher viel zu erzählen, denn längst nicht alles wurde via Twitter, Facebook und WhatsApp ausgetauscht. Da ist noch mehr. Da war die abenteuerliche Nachtwanderung, die Fahrt auf der Nordsee zu den Sandbänken mit den Seehunden oder der gigantische Eisbecher nach der Radtour. Alles vorbei. Ja, aber ich kann mich erinnern an Geräusche, Farben und das leckere Eis auf der Zunge. Alles abgespeichert. Hoffe ich. Und damit das mit Speichern noch besser klappt, ist jetzt auch wieder die Schule gefordert. Damit ich mich nicht nur über das Eis freue, sondern mich morgen auch dafür interessiere, wie es zu seinem Geschmack kommt.

### **Donnerstag, 9. August 2018**

„Sei einfach nur da.“ Das sagt sich so leicht. Aber es ist schwer auszuhalten. Jetzt einfach nur da sein und den Tag Revue passieren lassen? Das geht nicht. Ich muss was tun. Also beim Rückblick am Abend Vorsätze fassen für morgen oder übermorgen. Und wer am Abend betet, könnte Gott um etwas bitten. Um seine Hilfe in kniffligen Situationen. Um seine Nähe. Und, und, und. Natürlich könnte ich auch für andere beten. Ganz anders ein Meister des Betens im Mittelalter. Meister Eckhart hat einmal geschrieben: „Ich bete nie so gut, als wenn ich um nichts und für niemanden bete.“ Aber wie soll das gehen, beten ohne zu bitten? Indem ich einfach nur da bin. Da vor Gott. Das kann ich üben. Jeden Tag. Mal mit einem Blick in die Abendsonne, mal mit einem kurzen Spaziergang. Und einfach nur da sein - irgendwo ganz ungestört.

### **Freitag, 10. August 2018**

Der frisch gewählte Papst Johannes XXIII. konnte nicht schlafen. Sein Amt hat ihn so bedrückt. Als er im Traum einem Engel davon erzählt, hört er: „Giovanni, nimm dich nicht so wichtig.“ Von da an konnte der Papst schlafen. Wenn ich abends ganz unruhig ins Bett gehe, weil mich etwas beschäftigt, bei dem ich gefordert bin, ist da diese Botschaft des Engels: „Nimm dich nicht so wichtig.“ Manchmal wirkt sie sofort. Leider nicht immer. Aber die Worte entlasten, sie rücken meine falsche Sichtweise zurecht. Denn da ist immer wieder die Versuchung, mich selbst wichtig zu nehmen, zu wichtig. Und das sorgt für einen erhöhten Adrenalinausstoß. Schlafen ist da unmöglich. Dann doch lieber Worte, die mich entlasten: Nimm dich nicht so wichtig. Schlaf jetzt, morgen ist auch noch ein Tag.