

Nachtgedanken

Montag bis Freitag, 21.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

5. bis 9. November 2018 - Wie man sich bettet

Von Manfred Büsing, Diakon in Hannover

Daunenkissen, Wärmflasche, Musikbett. Manfred Büsing, Krankenhausseelsorger in Hannover, denkt über Schlummern bei den Nachtgedanken nach.



Manfred Büsing

Redaktion: Oliver Vorwald

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Hannover
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, 05.11.2018: „Musikbett“

Was einem Internet-Suchmaschinen so alles anzeigen. Ich gebe „Schlager, Nacht und Bett“ ein. Hoffe auf Inspiration für diese Nachtgedanken-Woche. Und so erfahre ich, dass man sich in ein sogenanntes Musikbett nicht hineinlegen kann. Aber man kann es hören, es läuft im Radio oft als Hintergrundmusik. Jetzt übrigens grad auch. Ach, das wäre schön. Ein Bett mit anregender und beruhigender Musik, mit Wiegenliedern und Texten, in denen ich mich wiederfinde, die meine Seele berühren. Ein Musikbett, wo ich nach langer Schlagernacht gut schlafen kann. „Atemvoll“ durch die Nacht. Und irgendwo steht da auch ein Engel, der sich um mich und um meine Träume kümmert.

Dienstag, 06.11.2018: „Schlafzimmer“

Das war eine lange Anreise. Endlich ist der Urlaubsort erreicht. Das Hotel gefunden, das Zimmer bezugsfertig. Hoffentlich ist das Bett bequem. Es wird mich in der kommenden Woche beherbergen. Tagsüber möchte ich viel sehen und erleben. Aber vor allem in der Nacht hoffe ich auf Ruhe und Erholung. Ich öffne die Tür, alles ist da und für mich bereit. Die Matratze ist nicht zu hart und nicht zu weich. Es gibt eine kleine Auswahl an Kopfkissen. Darauf ein Betthupferl. Auf dem Nachttisch steht angenehm leuchtende Lampe. Und in der Schublade - da schaue ich immer gern nach - liegt eine Bibel. Gute Nachrichten, falls ich mal schlecht träume. Da kann die Nacht ja jetzt ruhig kommen.

Mittwoch, 07.11.2018: „Kissen“

So eine Studienreise kann ja auch ganz schön anstrengend sein. Ein langer Tag liegt hinter mir. Jetzt Abendessen und dann ab auf mein Zimmer und in mein Bett. „Schlummerito“ sagte mein Vater früher zu mir. Und meinte damit: Jetzt ist alles gut, die Ruhe kann einkehren. Welch ein Service: Jemand hat mein Bett schon aufgedeckt und die Kissen zurechtgelegt. Ich lege meinen schweren Kopf darauf ab. „Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.“ Naja, wenn ich da mal gut schlafen kann. Mir geht der heutige Tag noch nach. Die vielen Bilder und Nachrichten, mein eigenes Erleben und Verhalten. Lief nicht alles perfekt. Gutes Gewissen? Ich habe es versucht und morgen werde ich es erneut versuchen-vielleicht noch eine Spur besser. Das Kissen trägt und hält meinen Kopf.

Donnerstag, 08.11.2018: „Nachttisch“

Ein Urlaubstag mit vielen neuen Eindrücken. Alles wuselt mir noch durch den Kopf. Landschaften, Menschen, Gerüche. Ich freue mich auf mein Bett. Aber Ruhe will sich noch nicht so recht einstellen. Nachtgedanken - ungeordnet tanzen sie durch meinen Kopf. Mein Blick fällt auf den Nachttisch neben dem Bett. Hier findet meine Uhr ihre Ablage. Daneben lege ich meine Tagesaufzeichnungen ab. Das abgeschaltete Handy lädt still vor sich hin. Und in der Schublade das Neue Testament im vertrauten dunkelblauen Einband. Ich lese: Gott ist bei mir, am Tag und auch in der Nacht. Ich sage „a dieux“ zu meinen wuseligen Gedanken und setzte sie ebenfalls auf den Nachttisch.

Freitag, 09.11.2018: „Abendsegen“

Eine aufregende, eine erholsame Urlaubswoche geht zu Ende. Ich sitze auf dem Bett in meinem Hotelzimmer. Matratze, Kissen, Nachttisch, die Lampe darauf. Alles, was ich für eine gute Nacht brauchte, war da. Naja, fast alles. Es gibt so einiges, was doch eher privat, persönlich und menschlich-individuell ist. Bettsocken für warme Füße, ein Kuscheltier zum Festhalten, heiße Milch mit Honig. Für mich gehören vor dem Einschlafen noch ein paar Sätze aus der Bibel dazu oder Luthers Abendsegen. Für den Tag danken und um einen guten Schlaf und eine gesegnete Nacht bitten. Es gehört schon etwas Mut dazu, sich der dunklen Nacht zu überlassen. Äußere Rituale helfen dabei. Und das Vertrauen, dass Gott mich im Blick behält - auch in der Nacht und im Schlaf.