

Nachtgedanken

Montag bis Freitag, 21.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

12. bis 16. November 2018 - Achtsamkeit für die Nacht

Von Sabine Hornbostel, Lektorin aus Hannover

Das Holz fühlen, über ein leeres Blatt Papier streichen, Ein- und Ausatmen. In ihren Nachtgedanken erzählt Sabine Hornbostel von Achtsamkeitsübungen am Abend.



Sabine Hornbostel

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.

12.11.2018 - Alte Bank

Die alte Bank am Rande des Dorfes. Im Abendlicht wirkt das Holz grau, verwittert, vernarbt. Zwei Holzklötze und ein altes Eichenbrett. Mehr braucht es nicht um auszu-ruhen. Ob ich es wage? Ganz vorsichtig lasse ich mich nieder. Jeden Moment auf den finalen Knacks gefasst. Aber sie hält. Sie trägt mich. So ganz mag ich mich noch nicht hingeben. Halte im Sitzen noch etwas inne. Und spüre gleichzeitig, dass diese vermu-tete Zerbrechlichkeit das Sitzen irgendwie besonders macht. Der vielleicht letzte Mo-ment, doch noch gehalten zu werden. Auszuruhen. Bevor sie nachgibt und vielleicht zerbricht. Ich wage es. Und will immer wieder neu darauf vertrauen, gehalten zu wer-den. Auch, wenn ich mir manchmal nicht ganz sicher bin.

13.11.2018 - Herbsttag

Ich schlage den Kragen hoch. Der Wind fegt die Blätter von den Bäumen. Treibt sie vor mir her. Ich mag es, durch die Laubhaufen zu spazieren. Das Rascheln des tro-ckenen Laubs - dies typische Herbstgeräusch. Und während ich so Schritt vor Schritt setze, denke ich an mein Lieblingsgedicht von Rainer Maria Rilke: „Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß. Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren und auf den Fluren lass die Winde los.“ In diesem Gedicht erinnert jemand Gott daran, dass es nun Zeit ist, die Natur zurückzuholen. Und daran zu denken, dass jetzt etwas zu Ende gehen muss. Die Knospen an den Bäumen. Das satte Grün und das Rascheln des vertrockneten Laubs. Aber durch alle Melancholie klingt auch dies an: Da gibt es einen, der das alles regelt.

14.11.2018 - Danken

Da liegt es vor mir auf dem Tisch. Ein hellblauer Einband, etwas raues Papier. Noch sind alle Seiten leer, wollen von mir beschrieben werden. Um Dank soll es gehen. Für alles, was heute gelungen ist. Kurz und knapp. Morgens drei Dinge, die den Tag gut machen würden. Dann einen Satz, der mich durch den Tag tragen soll. Und vor dem Schlafengehen drei Dinge, für die ich heute dankbar bin. Nur ein paar kurze Zeilen. Aber jeden Tag wieder. Das ist die Garantie für die Veränderung. Für ein Gefühl von Zufriedenheit und Dankbarkeit, dass sich in mein Leben einnisten soll. Ich werde das mal ausprobieren. Und dieses Dankbarkeitstagebuch dann Gott widmen. Denn Dank-barkeit sucht über der Gabe den Geber. Das wusste schon Dietrich Bonhoeffer.

15.11.2018 - Atmen

Sie atmet. Ein und aus. Und wieder ein und aus. Versucht, den Rhythmus zu steuern. Damit sich die Gedanken beruhigen. Noch einmal blickt sie zurück. Lässt die Stationen des Tages vorüberziehen. Spürt, wie die Unruhe in ihr pulsiert. Einatmen, ausatmen. Den Tag loslassen. Die Nacht in Empfang nehmen. Auf Schlaf hoffen. Noch einmal zieht sie den Atem langsam und bewusst in sich ein. Hält kurz inne. Dann lässt sie los. Angewärmt strömt er aus ihr heraus. Nimmt mit, was jetzt nicht mehr wichtig ist. Ruhe und Leere breiten sich aus. Endlich. Verlässlich strömt ihr Atem. Kommt und geht. Hält sie am Leben. Auch im Schlaf wird sie weiteratmen. Ganz von selbst. Ohne ihr Zutun. Denn sie weiß: der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.

16.11.2018 - Engel am Rande des Tages

Da fällt er aus meinem Kalender. Segelt zu Boden. Blau-lila mit weißer Schrift. Ich hätte ihn beinah vergessen. Behutsam hebe ich den Zettel auf. Und lese die Zeilen noch einmal: „Nicht jeder Engel ist eine Lichtgestalt. Manch einer steht auch im Schat-ten. Und erwartet am Rande des Tages den einen Menschen, der ihn braucht, auf dem Weg durch die Nacht.“ Ein Text von Tina Willms. Ein schöner Gedanke. Zu wissen, dass da am Rande des Tages ein Engel auf mich wartet. Einer, der mich sicher führt auf dem Weg durch die Nacht. Und auch im Schattental meiner Träume an meiner Seite ist. Einer, der im Morgengrauen wieder zurückkehrt an seinen Platz. Unter sei-nen Flügeln ausruht. Und immer wieder bereit ist für den, der ihn heute Nacht braucht.