

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

22. bis 28. April 2024 - " Zuversicht gewinnen "

Von Susanne Briese, Pastorin aus Hannover

Atem holen, Wasser schöpfen, einem fremden Routenplan folge. Daraus lässt sich Zuversicht gewinnen, erzählt Susanne Briese in ihren Nachtgedanken. Susanne Briese ist Landespastorin für Ehrenamtliche im Haus kirchlicher Dienste in Hannover.



Susanne Briese

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, 22 April 2024 - Wir ziehen in den Frieden

"Ich steh' vor euch mit meinen alten Träumen
von Love und Peace und jeder Mensch ist frei.
Wenn wir zusammen aufstehen, könnte es wahr sein:
Es ist so weit, ich frag': Bist du dabei?"

Ein richtiger Ohrwurm. Udo Lindenberg singt mir aus der Seele. "Komm, wir ziehen in den Frieden". Gerade jetzt. Hoffnung macht mir, dass viele so denken wie ich. Millionen Menschen - quer durch die Gesellschaft - sind schon auf die Straße gegangen. Haben Flagge gezeigt. Für die bunte Demokratie. Gegen Rechtsextremismus und gegen Menschenverachtung. Ich gebe meine Zuversicht nicht auf.

"Wir sind mehr als du glaubst.
Wir sind schlafende Riesen,
Aber jetzt stehen wir auf ...
Wir lassen diese Welt nicht untergehen.
"Komm wir ziehen in den Frieden!"

Dienstag, 23. April - Atem holen

Die Gesellschaft ist erschöpft. Zu viele Krisen. Kein Ende in Sicht. Das legt sich auf die Stimmung. Und auf die Energie, etwas zu ändern. Wir erleben eine Polykrise. Wir stecken mitten drin. Zur Weltpolitik kommt auch noch der Alltagsstress. Ob es die 10.000 Schritte sind, die die Armbanduhr gnadenlos zählen will oder der Kampf um Anerkennung in der Firma - das alles kostet zusätzlich Kräfte. Die Akkus bei vielen sind leer. Wie kommt man da wieder raus? Eine bewusste Pause - ohne Smartphone-Check - lässt mich Atem holen und hilft mir, meine Gedanken neu auszurichten. In Bereichen, auf die ich selbst einen Einfluss habe, tue ich das, was ich kann, um eine Situation zu verbessern. Und ich nehme bewusst wahr, was gelingt. Das ist schon ein Anfang. Mich macht das zuversichtlicher.

Mittwoch, 24. April - Lola Gola

"Das Licht, das in der Seele wohnt, das ist am rechten Ort. Die Dunkelheit hat nicht das letzte Wort," singt Heinz Rudolf Kunze. Es passt, als wäre es für heute gemacht:

"Das Bleigewicht der Zukunft
drückt jedem auf die Brust
die fremden und die selbstgemachten Sorgen
es schwinden die Gewissheit
die Hoffnung und die Lust
auf ein in Frieden zugebrachtes Morgen."

Manchmal kreisen meine Gedanken in der Nacht und ich kann nicht schlafen. "Lola - Gola", sagte mir neulich jemand, als wir über unsere Sorgen sprachen. Lola ist Loslassen, und Gola ist Gott lassen", also ihm vertrauen. Ich musste schmunzeln. Aber sein Vertrauen hat mir gutgetan. Das ist, als würden Lichter im Dunkeln leuchten.

Donnerstag, 25. April - Reinheit und Makellosigkeit

Etwa ein Drittel des Jahres ist nun schon vorbei. Vielleicht haben Sie sich etwas vorgenommen? Mehr Bewegung, weniger Stress und Streit? Manchmal klappt es damit ganz gut. Oft aber auch nicht. Mancher fühlt sich im Rückblick irgendwie mutlos und wie gelähmt. Dann geht es erst recht nicht. Mir hilft es, wenn ich mir in Ruhe mal aufschreibe, wo etwas schon richtig gut war. Und ich schaue mir das andere auch an. "Reinheit ist nicht Makellosigkeit, es ist die Fähigkeit, den eigenen Makel zu betrachten und vor den eigenen Abgründen nicht zu fliehen", schreibt der Theologe Fulbert Steffensky. Im Rückblick weniger Reue, als Dankbarkeit empfinden. Das ist ein barmherziger Blick, den ich Ihnen wünsche.

Freitag, 26. April - Ohne Hast

In einer meiner WhatsApp-Gruppen kündigt eine jede Woche das Wochenende an. "Freitag – Wochenende in Sicht!" – Meistens setzt sie dazu ein lustiges Bild, das irgendwie "Hurra!" zu rufen scheint. Am Wochenende ist Ausatmen angesagt. Das kann ich gut verstehen – die Arbeit in Beruf und Alltag fordert, und Ruhe muss auch sein. Neue Kraft zu tanken stärkt die Zuversicht. In dem Gedicht einer unbekanntenen Verfasserin heißt es:

Wie ein Vogel auf dem Baum
Möchte ich singen nach so viel Mühe
Wie ein Fisch im Meer
Möchte ich schwimmen nach so viel Enge
Wie die Wolken am Himmel
Möchte ich ziehen nach so viel Angebundensein
Wie die Eidechse an der Sonne
Möchte ich liegen nach so viel Hast.

Samstag, 27. April - Zwischendrin um 16.50 Uhr

"Geh nach rechts. 200 Schritte weiter nimm die nächste Abzweigung nach links. Sing eine Strophe deines Lieblingsliedes. Grüße den nächsten Menschen. Gehe zwölfminutenlang geradeaus, kleine Hindernisse überwinden, große umgehen. Bleib stehen. Hier ist der Regierungssitz des Himmels. Finde ein Zeichen." Das empfiehlt die Autorin Susanne Niemeyer in einem ihrer Bücher. Ich probiere das aus. Gehe geradeaus, dann links. Ich singe. "Mein Herz ist mein Kompass und zeigt mir den Weg ..." Niemand zu sehen, der mich hören könnte. Doch das ändert sich. "Klingt nicht wie Udo, aber schön", höre ich. Ich sehe in ein freundliches Gesicht, grüße zurück und gehe weiter. Dann bleibe ich stehen. Regierungssitz des Himmels - hier also. Ich sehe frisches Grün. Neues Leben.

Sonntag, 28. April - Der Wasserträger

Sonntagabend, eine Woche liegt hinter uns. Mancher zweifelt, ob die Mühen der letzten Tage Früchte tragen ... Ich denke an die Geschichte vom Wasserträger. Er geht jeden Tag durch die Wüste zur Wasserstelle und füllt seine beiden Krüge. Auf der rechten Schulter trägt er einen neuen Krug. Auf der linken Seite einen, der schon sehr alt und rissig ist. Der alte Krug sagt über sich selbst. "Das Wasser rinnt durch meine Wände durch. Irgendwann wird er mich aussortieren." Er macht sich Sorgen um seine Zukunft. Eines Tages spricht er den Wasserträger an: "Du wirst mich wegwerfen, weil ich nicht mehr zum Wasserholen taugt ...". "Wie kommst du darauf? Hast du nicht gesehen, dass auf deiner linken Seite Blumen wachsen? Weil du auf dem Weg Wasser verlierst, fangen sie an zu blühen."