



KIRCHE IM NDR

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

22. bis 28. Januar 2024: Ausatmen üben

Von Ruth Beerbom, Kirchenredakteurin in Osnabrück

Erst wenn die Atemluft kräftig genug strömt, haben wir Stimme und können sprechen. Ruth Beerbom erzählt von Anstrengung und Leichtigkeit und den wichtigen Dingen im Leben.



Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR
Redaktion Osnabrück
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück
Tel. (0541) 31 86 56

www.radiokirche.de
www.facebook.com/KircheimNDR
www.instagram.com/kirche_im_ndr

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 Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 22. Januar 2024: Feiere das Leben

Unsere Hochzeit hatte eine Überschrift: "Wir feiern das Leben und die Liebe". Das stand vorne auf dem kleinen Heft für die Gäste. Auf Spanisch klang das noch schöner: "Celebremos la vida y el amor" - mein Mann ist Spanier. Die Hochzeit ist lange her, unsere Kinder sind groß. Oft genug hatten und haben wir Anlass zum Feiern und Danksagen. Dann stellen wir fest: Das passt immer noch: Wir feiern das Leben und die Liebe. Nicht, weil bei uns immer alles glatt läuft und eitel Sonnenschein wäre. Sondern weil das, wenn wir mit etwas Abstand auf die Dinge und die Welt blicken, alles ist, was zählt: Das Leben und die Liebe. Daran hat heute auch der weltweite "Feiere das Leben-Tag" erinnert. Das Leben ist ein Geschenk. Kostbar und wertvoll.

Dienstag, 23. Januar 2024: Ausatmen üben

Manche haben sie schon wieder verworfen - die guten Vorsätze für das neue Jahr. Ich selbst hatte mir nichts Bestimmtes vorgenommen. Simone dagegen schon. Das hat sie in ihrem Blog geschrieben: Sie möchte in diesem Jahr die nächste Stufe auf ihrem Ausatemtrainer erreichen. Genau, ausatmen üben. Einatmen, ausatmen. Was für mich selbstverständlich ist, was ich fortlaufend tue und dabei kaum wahrnehme, ist für Simone ziemlich anstrengend. Seit einer Hirnblutung vor bald acht Jahren. Es gibt Fortschritte. Dank des täglichen Trainings, dank Simones großer Ausdauer und Disziplin. Wirklich stark. Ich kann das nur bewundern. Und habe verstanden: Erst wenn das Ausatmen kräftiger ist, wird auch das Sprechen wieder möglich.

Mittwoch, 24. Januar 2024: In der Welt ein Haus

"Markt und Straßen stehen verlassen, still erleuchtet jedes Haus."¹ Ja, ich weiß, Weihnachten ist längst vorbei. Aber immer noch begleiten mich die ersten Zeilen dieses schönen alten Weihnachtsgedichts von Joseph von Eichendorff. Wenn ich im Dunkeln durch die Straßen gehe, freue ich mich über die still erleuchteten Häuser und Wohnungen; über den warmen Lichtschein hinter zugezogenen Vorhängen oder durch Jalousienritzen. Ich stelle mir vor, wie Menschen jetzt gemütlich auf ihren Sofas sitzen. Oder am Küchentisch. Wie sie Nachrichten ins Handy tippen, vielleicht sorgenvoll auf die Welt schauen, Essen brutzeln, ein Buch lesen oder Pläne machen für morgen. "In der Welt ein Haus", hat der Schriftsteller Manfred Hausmann mal gesagt, "im Haus eine Welt. Und Welt und Haus in gnädiger Hand."

Donnerstag, 25. Januar 2024: Vollmond

"Guter Mond, du gehst so stille durch die Abendwolken hin ..." Was ein altes Volkslied besingt, können wir gerade wieder besonders gut sehen. Seit zwei Stunden ist Vollmond, und der zieht auch heute Nacht still seine Bahn. Das Volkslied über den Mond soll ursprünglich ja ein Liebeslied gewesen sein. Später wurde es zum Lob auf den Schöpfer. Und Freund Mond war darin nicht mehr nur Vertrauter und Seelenröster, sondern auch Gottesbote. So oder so: Still, sanft und milde steht der Mond am Himmelszelt. Leuchtet freundlich jedem Müden, wie es im Lied weiter heißt. Gießt mit seinem Schimmer Frieden in bedrängte Herzen. Hoffentlich. Und auch wenn wir immer wieder versuchen, ihn zu erforschen und zu ergründen. Der Mond bleibt geheimnisvoll. Und faszinierend schön.

¹ <https://www.deutschland-lese.de/streifzuege/gedichte/weihnachtsgedichte/markt-und-strassen-stehn-verlassen/>

Freitag, 26. Januar 2024: Nicht vergessen

Es sind mahnende Sätze, die sie uns hinterlassen haben - die Verfolgten, Gedeimütigten und Ermordeten der Nazi-Zeit. "Nie die Menschlichkeit vergessen." "Den anderen stets achten."² Morgen, am bundesweiten Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus, erinnern Menschen in ganz Deutschland an sie. Am 79. Jahrestag der Befreiung des Vernichtungslagers Auschwitz. Mit Lesungen, Gedenkstunden und Konzerten, auch bei uns im Norden. Die Stimmen der Überlebenden verstummen mehr und mehr. Umso wichtiger, ihre Geschichten weiterzuerzählen, die Erinnerung wachzuhalten und aktiv zu werden gegen Antisemitismus und Ausgrenzung. Also, "nie die Menschlichkeit vergessen." "Den anderen stets achten."

Samstag, 27. Januar 2024: Suche Maria, finde Kraft

Suche Maria, finde Kraft - steht auf meinem Becher. Ein Geschenk aus Wietmarschen, einem Wallfahrtsort in der Grafschaft Bentheim. Seit Jahrhunderten pilgern Menschen dorthin zu einer kleinen Marienstatue. Sie beten in ihren persönlichen Anliegen und bitten die Gottesmutter um Fürsprache. Suche Maria, finde Kraft. Unsere Jungs grinsen immer, wenn ich den Becher aus dem Schrank hole. Mir ist das egal, er erinnert mich an Rituale meiner Kindheit. An das Rosenkranzgebet der Frauen in der Kirche. An die Marienlieder, die unserer Mutter bis heute so lieb sind. An die unscheinbare kleine Madonna im Flur meines Elternhauses. Wenig beachtet. Aber Maria hat da alles im Blick. Rituale geben Kraft. Wenn ich an Maria denke, fühle ich mich wie damals als Kind: behütet und beschützt.

Sonntag, 28. Januar 2024: Stadt am Abend

Am Abend ist die Stadt eine andere. Kein Hasten und Eilen mehr. Entspannte Menschen schlendern über leere Plätze. Haben Zeit. Lachen und unterhalten sich. Die Dunkelheit zeichnet harte Konturen weich und gibt der Welt ein sanfteres Gesicht. Um es mit Rainer Maria Rilke zu sagen: "Der Abend wechselt langsam die Gewänder."³ Türen tun sich auf, die tagsüber verschlossen sind. Musik und Gespräche dringen aus Kneipen und Restaurants. Menschen strömen aus Theatern und Konzertsälen. Leichtigkeit, ein paar Stunden lang. "Angesichts der Kürze unseres Lebens", hat der Dichter Ernst Ferstl mal gesagt, "ist es mehr als verwunderlich, dass wir uns nicht mehr Zeit zum Leben nehmen."⁴

² Erna de Vries: Der Auftrag meiner Mutter. Eine Überlebende der Shoah erzählt. Hrsg. von Gabi Fischer, Marianne Walther und Birte Weiß. Metropolis Verlag, Berlin 2011, ISBN 978-3-86331-045-5.

³ <http://www.rainer-maria-rilke.de/06b022abend.html>

⁴ <https://gutezitate.com/zitate/leben/4>