

# Nachtgedanken

---

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**25. bis 31. Dezember 2023 - "Einfach göttlich!"**

**Von Sören Callsen, Wortgottesdienstleiter in Seevetal**

Von seinen Erfahrungen an Feiertagen, vom Blick nach vorn, vom einsamen Mund und vom Entdecken des Göttlichen mitten in der Welt erzählt Sören Callsen, der in Seevetal Wortgottesdienste leitet.



**Sören Callsen**

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, 25. Dezember 2023 - Licht sein**

Am ersten Feiertag pilgern viel- zu einem Treffen mit der übrigen Familie. Nach vielen Umarmungen tauscht man sich aus über den Rest der Welt. Da wird ausgeteilt gegen andere Leute, andere Länder, andere Sitten mit fester Stimme, halbinformiert, aber entschlossen. Da würde ich dann gerne mal den daneben stellen, dessen Geburtstag an Weihnachten gefeiert wird: Jesus. Und er würde vielleicht sagen: Freunde, schaut auf eure eigene Nase und entspannt euch mal bitte. Hört auf, alles und jeden zu verurteilen. Alle auf dieser Welt sind verwundet. Wir alle brauchen Hilfe. Und wir brauchen uns gegenseitig. Versucht bitte, geduldig miteinander zu sein. Seid offen und ehrlich. Und zeigt auch ruhig eure Gefühle. Aber ohne den anderen zu verletzen. Lasst uns liebevoll sein. Und ein Licht für den anderen.

### **Dienstag, 26. Dezember 2023 - Der Glasfrosch**

Wenn wir in der Familie an den Feiertagen zusammenkommen, ist das oft wie bei den Glasfröschen. Haben Sie mal einen Glasfrosch gesehen? Der ist durchsichtig. Damit wissen alle, wie es in ihm drin aussieht. Auch, wenn sie das vielleicht gar nicht immer alles sehen wollen. Aber so ist das, wenn man miteinander aufgewachsen ist. Da kennt man sich. Und wenn man wirklich füreinander da sein will, ist es ja auch gut, sich zu kennen und auch ehrlich zueinander zu sein. Wir können uns doch viel besser helfen, wenn wir wissen, wie der andere tickt. Zugegeben, grade in der Familie ist es nicht immer leicht, offen zu sein. Vor allem, wenn ich in den langen Jahren des Miteinanders verletzt wurde. Aber gerade dann kann es für alle Seiten heilsam sein, im Gespräch zu bleiben. Also, seien Sie kein Frosch. Höchstens ein Glasfrosch.

### **Mittwoch, 27. Dezember 2023 - Einfach göttlich!**

Wenn Dinge auf eine drollige Art nicht zueinander passen, muss ich lachen. Lorient war ein Meister darin, solche Momente zu zeigen. Aber auch das Leben selbst hat immer wieder einiges zu bieten. Neulich sagte eine Frau zu mir: "Ich glaube nicht an Gott. Den haben sich die Herrschenden ausgedacht, um uns zu kontrollieren." Ich musste lachen. Nicht weil sie komplett falsch lag. Natürlich haben Leute Gott benutzt, um andere zu kontrollieren. Nein, ich musste lachen, weil sie selbst eine so liebevolle und helfende Seele ist. Wenn sie Menschen auf ihre wundervolle Art aufmuntert, ist ihr Mund für mich Gottes Mund, und wenn sie, ohne viel nachzudenken, anderen hilft, ist sie für mich Gott in Aktion. Wenn sie dann aber sagt: Gott gibt es nicht, finde ich das göttlich. Was meinen Sie?

### **Donnerstag, 28. Dezember 2023 - Die Hauptperson**

Wie geht es Ihnen gerade mit ihrem Leben? Sind Sie im Großen und Ganzen zufrieden oder doch eher genervt? Wenn ich zwischen den Jahren zur Ruhe komme, frage ich mich manchmal, ob mir mein Leben eigentlich noch so gefällt, wie es ist. Wenn nicht, stelle ich mir einfach mal vor, die Hauptperson in einem Buch zu sein. Und überlege: Wie würde es in einer spannenden Geschichte jetzt weitergehen? Das macht mich gleich einen Tick mutiger. Und dann wage ich vielleicht mal was, damit es auch im wirklichen Leben spannend bleibt. Was ist mit Ihrer Geschichte? Welche plötzliche Wendung würden Sie sich wünschen? Und wie würde sich das für Sie anfühlen?

Spinnen Sie ruhig mal etwas rum. Und trauen Sie sich was. Schließlich sind Sie eine Heldin. Oder der Held Ihrer Geschichte.

### **Freitag, 29. Dezember 2023 - Als Zuschauer**

Rasten Sie gerne schnell mal aus? Oft entscheidet es sich im Bruchteil einer Sekunde, ob ich etwas mies finde und explodiere oder einfach nur den Kopf schüttele und lache. Mein Trick ist, in den ersten Sekunden alles erstmal als Zuschauer zu betrachten. Ohne irgendwelche Gefühle hochkommen zu lassen. Dann legen die sich nämlich erstmal wieder hin und ich kann in Ruhe entscheiden, wie ich reagieren will. Ehrlich, dieser kurze Moment der Ruhe entscheidet alles. Das geht mit dem Idioten im Auto vor mir, aber auch, wenn im Leben etwas ins Rutschen kommt. Denn selbst dann kann ich mir sagen, egal was passiert, aus Erfahrung weiß ich: Am Ende werde ich damit klarkommen. Glauben Sie mir: Das macht den Unterschied. Versuchen Sie's doch mal.

### **Samstag, 30. Dezember 2023 - Kuchisabishii**

Schon mal von Kuchisabishii gehört? Das ist japanisch und bedeutet: Ich esse was, nicht weil ich hungrig bin, sondern weil mein Mund sich einsam fühlt. Ist das nicht süß? Kuchisabishii klingt ja auch ein bisschen wie Kuchen. Ein bischi Kuchen, das wollen doch alle. Natürlich besonders, wenn wir uns einsam fühlen. Dabei sind wir eigentlich nie allein. Das klingt jetzt komisch, aber irgendwo kommen sie und ich ja her. Und mit unserem Ursprung sind wir auch immer verbunden. Der hat sogar ein Auge auf uns. Das merken wir normalerweise nicht, aber das kann man trainieren. Spüren Sie einfach mal in einem stillen Moment Ihr Herz. Und stellen sich vor, dass da die Liebe drin ist von dem, der uns alle gemacht hat. Das hilft definitiv gegen Einsamkeit - und macht nicht so dick wie Kuchisabishii.

### **Sonntag, 31. Dezember 2023 - Blick nach vorn**

Draußen krachen seit Stunden die Böller, bald ist 2023 Geschichte. Vielleicht ist jetzt der Moment, den ganzen Sack voller Gefühle des alten Jahres da zu lassen, wo er hingehört: in die Vergangenheit. Ich nehme mir vor, mit allen Nasen um mich herum im neuen Jahr ganz neu zu starten. Nicht, weil alle zum Jahreswechsel toller geworden sind, sondern weil ich es leichter haben will. Da wäre zum Beispiel der Kollege, der mich im Sommer vor allen anderen runtergemacht hat - da sage ich jetzt einfach: geschenkt. So ist er nun mal, wenn er so etwas braucht. Bitte. Ich vergebe ihm. Damit sind seine Sprüche immer noch mies, aber es ist mir zu dämlich, seinetwegen schlechte Gefühle zu behalten. Ich vergebe ihm, damit er im Nebel der Vergangenheit versinkt und ich einen klaren Blick nach vorne habe. Klingt das gut? Dann sind Sie jetzt dran.