

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

25. November bis 01. Dezember 2024: Auf dem Weg zum Advent

Von Susanne Briese, Landespastorin aus Hannover

Wie die Bronzeskulptur "Utkieker" auf der Nordseeinsel Spiekeroog blickt Susanne Briese in ihren Nachtgedanken voraus: auf den Advent. Susanne Briese ist Landespastorin für Ehrenamtliche in der Service Agentur der Landeskirche Hannovers.



Susanne Briese

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 des Katholischen Rundfunkreferats zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 25. November 2024: Sanftes Fallen

Die Blätter fallen, fallen wie von weit, als welkten in den Himmeln ferne Gärten; sie fallen mit verneinender Gebärde", schreibt Rainer Maria Rilke. Es geht etwas zu Ende. Für viele ist jetzt Zeit, um loszulassen. Ob es der Abschied von einem nahestehenden Menschen ist oder der Abschied vom vertrauten Alltag - Abschied ist schwer. Aber niemand von uns kann ihm aus dem Wege gehen: Wir alle fallen," dichtet Rilke weiter. Zeit vergeht. Schönes vergeht. Aber es gibt auch etwas, das in diesem Fallen halten kann. Ich vertraue darauf, dass wir nicht ins Bodenlose fallen werden - wann und wo auch immer. "Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält." Rilkes wohlthuende Worte erinnern mich daran.

Dienstag, 26. November: Herbst-Inventur

Jetzt, am Ende des Novembermonates, ist der Sommer schon sehr, sehr fern. Ich erinnere mich, wie mit einem Mal die Tage kühler und dunkler wurden. Das war kein schönes Gefühl, denn ich bin ein Sommer-Mensch. So hat der Herbst in meinen Augen jedes Jahr eigentlich erst einmal schlechte Karten. Aber nach und nach entdecke ich, dass er eine gute Gelegenheit für eine innere Inventur bietet. Wie ist mein Jahr bisher verlaufen? Was war wichtig, was war schön? Wo bin ich innerlich gewachsen? Was hat mir das Leben schwer gemacht und wie bin ich da wieder rausgekommen? Was habe ich loslassen können, was halte ich noch zu sehr fest? Es ist, als würde ich zum Ende des Jahres eine innere Brille putzen. Ich gehe mit klarerem Blick in die letzten Jahreswochen. Bald ist Advent. Und es kann etwas neu, ganz anders werden.

Mittwoch, 27. November: Konzentrationsübung

Konzentration braucht Ruhe. Nicht immer leicht zu finden. Eine Studentin hat einen überraschenden Selbstversuch unternommen. Als sie mit dem Lernen anfang, fragte sie sich nach einigen Minuten, ob sie noch Lust dazu hat. Wenn nicht, hörte sie sofort auf. Wenn aber doch, dann stellte sie einen Wecker auf 35 Minuten. Anschließend machte sie eine kurze Pause. Danach fragte sie sich wieder, ob sie noch weiterlernen wollte. Immer öfter beantwortete sie die Frage mit "Ja". Mit dieser Übung wurde das Lernen mit einem guten Gefühl verbunden. Statt Frust und Druck, Erfolgserlebnisse. Ich kann mir gut vorstellen, dass einem auf diese Weise die Sorgen wie Steine von der Brust fallen. Den Kopf heben können, aufatmen können: Das sind gute Erfahrungen, die mich begleiten in dieser Woche, auf dem Weg zum 1. Advent.

Donnerstag, 28. November: Aufmerksam werden

Viele erleben diese Zeit als besonders düster. Sie können gar nicht wahrnehmen, dass sich im November etwas ganz Besonderes ankündigt. Mich wundert das nicht. Schon, als wir alle noch im T-Shirt herumgelaufen sind, standen die ersten Weihnachtsplätzchen in den Regalen. Wie soll da einer darauf kommen, dass am kommenden Sonntag der Advent anfängt? Das Wunderbare daran ist bei diesem Schmuddelwetter und zu viel Arbeit oft zugedeckt. Für mich aber beginnt jetzt ein Raum für das Wesentliche.

Ich jedenfalls will mir Mühe geben, mich innerlich auf den Advent vorzubereiten. Ich will achtsam auf das schauen, was um mich herum passiert. Achtsam auf mich selbst. Achtsam für Kleinigkeiten, die mir etwas Wichtiges deutlich machen könnten. Aufmerksam sein soll nicht das Ergebnis meines Weges sein, sondern die Art und Weise, wie ich unterwegs bin.

Freitag, 29. November: Kerzenlicht

Für mich beginnt jetzt die Zeit der Kerzen. Kerzenlicht macht es auf eine ganz besondere Weise hell, auch in mir drin. Und das ist gut so. "Besser, als über die Finsternis zu klagen, ist es, ein kleines Licht anzuzünden," heißt es. Ganz besonders gilt das für mich mit Blick auf den Advent. Beim Betrachten der Kerze wandern die Gedanken zu den Menschen hin, die sich gerade sorgen. Was kann ich für sie tun? Wie finde ich das richtige Wort dafür? "Das Wachs, das sich in der Flamme verzehrt, ist ein Bild für diese Hingabe, durch die wir zum Segen für andere Menschen werden", schreibt Anselm Grün. Mich fasziniert ein Kerzenlicht immer wieder. Ich halte innerlich an und besinne mich auf Wesentliches. Irgendwie ist das genau das, was die Adventszeit für mich ausmacht.

Samstag, 30. November: Kerzenlichtkalender (Zwischendrin um 16.50 Uhr)

Vor ein paar Wochen musste ich meinen Keller aufräumen, weil die Handwerker Platz brauchten. Dabei fiel mir meine Kiste mit den Marmeladengläsern in die Hände. So viele brauche ich eigentlich nicht. Aber ich bin doch froh, dass ich sie nicht entsorgt habe, denn sie kriegen eine neue Aufgabe: 24 Stück davon stehen jetzt in meinen Fensterbänken. An jedem Tag - vom 1. bis 24. Dezember - werde ich eines davon zu einem Adventslicht gestalten: Es bekleben oder bemalen, ein Wort aus der Weihnachtsgeschichte darauf schreiben und eine Kerze hineinstellen. Ganz in Ruhe, vielleicht mit Musik im Hintergrund. Und dabei möchte ich zur Ruhe kommen, an Menschen denken, die mir etwas bedeuten und überlegen, was Gott über den zu Ende gehenden Tag zu sagen hätte.

Sonntag, 1. Dezember: Utkieker

Jedes Jahr fahre ich für ein paar Tage auf die Insel Spiekeroog. Der Strandspaziergang gehört unbedingt dazu. Mein Weg führt mich dann immer wieder an einer besonderen Skulptur vorbei: Am Utkieker, einer Bronzeplastik von Hannes Helmke. Sie steht auf der Aussichtsdüne. Lang und dünn, mit den Beinen fest auf dem Boden schaut der Mann in die Ferne. Auf mich wirkt der Mensch selbstbewusst, neugierig auf das, was kommen wird. Erwartungsvoll. Es gibt vieles, nach dem ich ausschau und auf das ich hoffe in dieser Zeit: Endlich Frieden. Endlich ein Ende der Angst vor dem Morgen. "Siehe, dein König kommt zu dir - ein Gerechter und ein Helfer," höre ich heute am 1. Advent. Danach schaue ich aus. Fast so wie der Utkieker auf Spiekeroog.