

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Pastor Marcus Buchholz aus Hannover

Dienstag, 6. September 2022

Nachts wenn ich nicht schlafen kann, weil wieder tausend Dinge in meinem Kopf rumgeistern, dann tue ich eins: nein, keine Schäfchen zählen, sondern etwas anderes. Ich stelle mir vor, wie ich mit meinem Surfbrett über Wellen springe. Eins und zwei und drei.

Wenn das beim Einschlafen nicht hilft, dann habe ich noch eine andere Methode: Das Vater Unser beten, manchmal zehn Mal nacheinander. Irgendwann bin ich eingeschlafen und wache erst vom Wecker wieder auf. Das Vaterunser, dieser uralte Gebetstext, vertreibt die Gedanken, macht meinen Kopf frei, ich konzentriere mich nur auf die Worte und Sätze. In diesem Moment mitten in der Nacht gibt mir das Vertrauen, hilft, dass ich nicht am nächsten Morgen völlig fertig unter die Dusche gehe.

Manchmal bin ich mit meiner Einstellung schon belächelt worden. "Der Krieg geht weiter trotz der ganzen Friedensgebete." Ich glaube aber: Das ist nicht die ganze Wahrheit. Im blau-gelben Treffpunkt habe ich mit einer geflüchteten Frau aus der Ukraine über das Gebet gesprochen. Sie hat erzählt, "den ganzen Weg von der Hölle bis in den Frieden hab' ich gebetet, mein Kind im Arm, meine Freundin neben mir." Sie sagt: "Das Gebet kann etwas sein, dass mir und der Welt hilft".