

# Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**29. Juli bis 04. August 2024 - "Schlaflos in Hannover"**

**Von Manfred Büsing, Diakon i.R. und Seelsorger in Hannover.**

In letzter Zeit kann Manfred Büsing nicht mehr so gut einschlafen. Und so geht es in seinen Nachtgedanken ums Schäfchenzählen, um alte Hausrezepte und um Bibellektüre als Einschlafhilfen. Manfred Maria Büsing ist Diakon im Ruhestand und Seelsorger aus Hannover



**Manfred Maria Büsing**

Redaktion: Oliver Vorwald  
Evangelische Kirche im NDR  
Knochenhauerstr. 38-40  
30159 Hannover  
Tel. (0511) 32 76 21  
[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 der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 29.07.2024 – Schäfchen zählen**

122 – 123 – 124 ...Ich bin so zwischen schon halb müde und noch halb wach. Schäfchen zählen soll es dann ja bringen. Schnell habe ich eine unüberschaubare Herde vor mir. Sie blöken mich irgendwie herausfordernd an. Statt Müdigkeit eher leichter Stress. 125 – 126 ... oder hatte ich dieses Schaf schon vorhin? Früher war wohl mehr Ordnung. Die Hirten zählten jeden Abend Ihre Herde. Waren alle wohlbehalten im Stall, konnten Sie beruhigt schlafen. Und der gute Hirte in der Bibel fand auch erst dann seine Ruhe, als er das eine verloren geglaubte Schaf zurückgeführt hatte. 127 ... 128 Das Bild, wie der Hirte das eine Schaf auf seinen Schultern liebevoll-zärtlich trägt, wiegt mich langsam in den Schlaf. Kommen auch Sie wohlbehütet durch diesen Abend und diese Nacht. Ihr Manfred Maria Büsing – Diakon und Seelsorger aus Hannover.

### **Dienstag, 30.07.2024 Tombiwu – Neue Worte**

Immer Schäfchen zählen, wenn ich nicht einschlafen kann, bringt es auch nicht. Diese Zeit, zwischen Tag und Traum scheint eine besondere Zeit zu sein. Okay – manchmal grübele ich so vor mich hin. Zerwühlte Kissen. In letzter Zeit habe ich eine neue Strategie entwickelt: Neue Worte erfinden. Ohne Sinn und Verstand, einfach entspannt abwarten, was mir da so in den Sinn kommt. Ich habe schon eine kleine Liste. „Schnurksen“ steht da zum Beispiel drauf. Oder „Vertummelich“. Gestern war es ein „Tombiwu“. Der Die Das Tombiwu. Was es bedeutet? Keine Ahnung. Muss ja auch nicht. Klingt ein wenig nach Tohuwabohu. Dieses Wort findet sich schon in der Bibel. Meint so etwas wie Chaos und großes Durcheinander. Das später von Gott wohl geordnet wird. Kommen Sie wohlbehütet durch diesen Abend und diese Nacht. Ihr Manfred Maria Büsing – Diakon und Seelsorger aus Hannover.

### **Mittwoch, 31.07.2024 Nacht-Abwasch**

Schlafstörungen machen echt keinen Spaß. Und man wird eben nicht automatisch müder, wenn man nur lange genug wach liegt. Das Internet ist voll von Einschlaf Tipps. Kopfstand kann ich nicht und heiße Milch mit Honig mag ich nicht. Manches erscheint mir dann aber doch sinnvoll. Zum Beispiel: Wenn man nach zwanzig Minuten noch nicht eingeschlafen ist, empfiehlt es sich, wieder aufzustehen. Bett, ja den Raum verlassen. Ich habe es mir angewöhnt, dann den Abwasch zu erledigen. Ganz entspannt, Gläser, Tassen, Teller. Spätestens beim Besteck merke ich dann erste Anzeichen von Müdigkeit. Vielleicht, weil ich dieses so ungern abtrockne. Oder –an mir bewahrheit sich das alte Bibelwort: Der Herr gibt den Seinen Schlaf. Manche sagen auch: Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf. Wie auch immer: Kommen Sie wohlbehütet durch diesen Abend und diese Nacht. Ihr Manfred Maria Büsing – Diakon und Seelsorger aus Hannover.

### **Donnerstag, 01.08.2024 – Bibel zum Einschlafen**

Es gibt so viele verschiedene Einschlaf Tipps. Meditation. Entspannungsmusik. Schäfchen zählen. Das kleine Teufelchen empfiehlt ergänzend: Biblesen. Die Bibel ist so langweilig, und weltfremd, die Worte so langatmig. Da kann man ja nur bei

einschlafen. Ach menno. Ja stimmt doch auch – und nein, stimmt eben auch nicht, kleines Teufelchen. Mit einer guten Nachricht einschlafen. Einen Psalm beten. Auf einen göttlichen Schutzengel vertrauen? Klar - Auf jeden Fall! Da hilft nur eins: Bibel auf den Nachttisch legen und bei kommenden Wachphasen darin blättern, hier und da was lesen. Vielleicht diesen Spruch: Legst du dich, so wirst du dich nicht fürchten. Und liegst du, so wirst du süß schlafen. Diese Erfahrung wünsche ich Ihnen – ob nun mit oder ohne Bibel. Kommen Sie wohlbehütet durch diesen Abend und diese Nacht. Ihr Manfred Maria Büsing – Diakon und Seelsorger aus Hannover.

### **Freitag, 02.08.2024 – Geräte-Aus**

Ein voller Tag geht zu Ende. Heute Vormittag eine anstrengende Trauerfeier. Mittags schnell was gegessen. Am Nachmittag noch ein Gespräch mit Angehörigen. Abends zum Runterkommen ein Glas Rotwein, Tagesschau und Krimi gucken. Dann PC an und ein paar eMails geschrieben. ToDo-Liste abhaken. Neue ToDo-Liste schreiben. Irgendwann schlafen. Von wegen – um mich herum und in mir wuselt es weiter. Die Geräte sind auf Standby und leuchten vor sich hin. An Schlaf ist nun nicht mehr zu denken. In der jüdischen Tradition beginnt heute Abend der Schabbat. Gottes Ruheangebot für die Menschen. Da werden alle Stecker gezogen – die Geräte bleiben aus. Statt Fernseher – Kerzenlicht und Bilder von Befreiung und Bewahrung. Danach kann man bestimmt gut schlafen. Kommen auch Sie wohlbehütet durch diesen Abend und diese Nacht. Ihr Manfred Maria Büsing – Diakon und Seelsorger aus Hannover.

### **Samstag, 03.08.2024 – Zwischendrin um 16.50 Uhr: Siesta**

Die Menschen in den südlichen Ländern. Sie lassen in der heißen Mittagszeit den Stift fallen und die Rollläden runter. Die Geschäfte werden geschlossen und die Augen auch. Siesta heißt dieser bekannte Zustand. Irgendwann sind die Lebensgeister wieder da. Bei uns ist diese Tradition mit anderen Worten, mit anderen Formen auch bekannt. Mein Vater sagte immer: „Ich mache mal kurz ein Nickerchen“. Meine Mutter nannte es „Augenpflege“. In der Seminararbeit spricht man vom „Suppenkoma“ und für eine gute Worklife-Balance wird „power-napping“ empfohlen. Eine Siesta eben. Könnte glatt eine Erfindung von Gott sein. Der unser Tun segnet – aber eben auch unser Lassen. Er erquicket meine Seele. Heute am Samstag. Und alle Zeit.

### **Sonntag, 04.08.2024 – Beruhigungs-Erinnerungen**

Nun habe ich ganze Woche fast immer nur über Einschlafprobleme nachgedacht. Jetzt am Sonntag bräuchte es dann vielleicht noch ein paar schöne Schlafbilder. Meine Eltern an meinem Kinderbettchen. „Schlaf Kindlein, schlaf“. Der Lichtspalt vom Flurlicht, der in mein dunkles Zimmer fiel. Die Sterne über meinem Bett, die plötzlich anfangen zu leuchten. Ganz früh mein Kuscheltier. Später dann die bereitstehende Taschenlampe. Das Ticken eines altmodischen Weckers. Die Stimmen der Waltons. „Gute Nacht, John Boy“. Das Bild meiner ersten Freundin. Der Gute Nacht Kuss meiner Frau. Der Engel-Abendsegen in der Oper Hänsel und Gretel. Und die

Zusage, dass da jemand ist, der Tag und Nacht wachsam an meiner Seite ist. Damit ich gut schlafen kann. Und somit kommen auch Sie wohlbehütet durch diesen Abend und diese Nacht. Ihr Manfred Maria Büsing – Diakon und Seelsorger aus Hannover.

### **Sonntag, 04.08.2024 – Beruhigungs-Erinnerungen**

Nun habe ich ganze Woche fast immer nur über Einschlafprobleme nachgedacht. Jetzt am Sonntag bräuchte es dann vielleicht noch ein paar schöne Schlafbilder. Meine Eltern an meinem Kinderbettchen. „Schlaf Kindlein, schlaf“. Der Lichtspalt vom Flurlicht, der in mein dunkles Zimmer fiel. Die Sterne über meinem Bett, die plötzlich anfangen zu leuchten. Ganz früh mein Kuschtier. Später dann die bereitstehende Taschenlampe. Das Ticken eines altmodischen Weckers. Die Stimmen der Waltons. „Gute Nacht, John Boy“. Das Bild meiner ersten Freundin. Der Gute Nacht Kuss meiner Frau. Der Engel-Abendsegen in der Oper Hänsel und Gretel. Und die Zusage, dass da jemand ist, der Tag und Nacht wachsam an meiner Seite ist. Damit ich gut schlafen kann. Und somit kommen auch Sie wohlbehütet durch diesen Abend und diese Nacht. Ihr Manfred Maria Büsing – Diakon und Seelsorger aus Hannover.