

# Nachtgedanken

---

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**18. bis 24. November 2024 - November-Lob**

**Von Sven Kriszio, Redakteur der Evangelischen Zeitung.**

Für viele ist der November ein grauer, nasser und trauriger Monat. Sven Kriszio kennt diese Gefühle auch. Aber er verbindet mit dem November noch viel, viel mehr. Sven Kriszio ist Theologe und Redakteur bei der Evangelischen Zeitung.



**Sven Kriszio**

Redaktion: Oliver Vorwald  
Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Hannover  
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 des Katholischen Rundfunkreferats zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 18. November: Fortschritt**

Der Tag hatte es in sich. Fast hätte mich ein entgegenkommender Radfahrer über den Haufen gefahren. Er war viel zu schnell unterwegs und musste plötzlich ausweichen. Doppelt ärgerlich an diesem Erlebnis fand ich, dass wir auf einer Fahrradstraße unterwegs waren. Dort sollte es doch eigentlich etwas entspannter zugehen. Doch ich habe hier schon oft einen merkwürdigen Rollentausch beobachtet: Während die Autofahrer meist umsichtig sind und viel langsamer als sonst fahren, drehen manche Radfahrer hier richtig auf. Sie rasen rücksichtslos an Fußgängern und Fahrradfahrern vorbei. Ich finde das schade. Wenn die gegenseitige Rücksichtnahme fehlt, bedeuten auch Fahrradstraßen keinen Fortschritt.

### **Dienstag, 19. November: Männertag**

Heute war Weltmännertag, nicht zu verwechseln mit dem Vatertag an Christi Himmelfahrt. Heute ging es nicht um Bier, sondern um Rollenbilder und Gesundheit. Männer sind zwar nicht öfter krank als Frauen, aber sie gehen seltener zum Arzt und sterben früher. Sie brechen öfter ihre Ausbildung ab, und, und, und. Männer, die Sorgenkinder. Gar nicht so leicht, die eigene Rolle zu finden, das überkommene Männerbild zu überwinden. Haushalt? Kindererziehung? Dann doch lieber Karriere, Autos und Fußball. Bei Themen, in denen es um Gefühle geht, halten sich die meisten zurück. Bloß keine Schwächen zeigen. Frauen stehen für sich ein, sie fordern Gleichberechtigung. Ich finde: Männer sollten ebenfalls für sich einstehen und ruhig ein bisschen mutiger werden.

### **Mittwoch, 20. November: Besser-mach-Tag**

Der Buß- und Betttag ist aus der Mode gekommen. Als gesetzlicher Feiertag hat er bis auf in Sachsen ausgedient. Und als Tag des stillen Gebets bei den meisten Menschen vermutlich auch. Eigentlich schade. Denn der Buß- und Betttag war als Tag der Umkehr gedacht. Er sollte Mut machen, Scheitern und Schuld nicht als endgültig anzusehen, sondern sich neu auf das Leben zu besinnen und das, was es gerechter macht. Mir hat es heute jedenfalls geholfen, mich an beide Seiten dieses Tages zu erinnern. Und das Dunkle, das ihm manchmal anhafet, hinter mir zu lassen. Der Buß- und Betttag ist mein Nachdenktag. Ich gehe auf die Suche, was ich besser machen kann. Was ich zu einem besseren Leben in meiner Stadt, aber auch in der Welt beitragen kann.

### **Donnerstag, 21. November: Licht im Dunkeln**

Rares kommt uns besonders wertvoll vor. So ist es zum Beispiel mit dem Licht. Im trüben November, wenn die Wolken einen Tag nach dem anderen verdüstern, merken wir das ganz besonders. Licht ist für unser Wohlbefinden enorm wichtig. Und wenn die Sonne dann einmal scheint, freuen wir uns über jeden einzelnen Lichtstrahl. Eigentlich gilt es für viele Sachen, die Freude bereiten. Wir übersehen sie, weil irgendwelche Wolken sie verdunkeln. Kleine Begebenheiten, eigentlich ganz belanglose Dinge können zu großartigen Geschenken werden. Ein Lächeln, ein Spaziergang oder Äpfel, die im Korb herrlich duften. Für jeden Menschen sind es andere Momente. Das bisschen Licht im November kann uns auf diesen Zusammenhang aufmerksam machen. Es lehrt, wie kostbar und schön das Leben ist, selbst im trüben November.

### **Freitag, 22. November: Unterwegssein**

Ich brauche nicht weit weg, um unterwegs zu sein. Ich setze mich einfach in meinen Sessel, zünde eine Kerze an und schließe die Augen. Dann sehe ich die Bäume im Innenhof. Oder wie die untergehende Sonne alles in ein stimmungsvolles Licht taucht. Oder ich denke an Freunde und lange zurückliegende Zeiten. Ich fühle mich wie ein Maler, der Gesehenes und Erlebtes neu inszeniert. Ich sehe mein Leben, und das tut gut. Aber manchmal kriege ich Vergangenes nicht mehr zu fassen. Dann hole ich mir eins meiner alten Fotoalben und blättere ein wenig darin. Ich betrachte die Bilder, von denen manche schon vergilbt sind, und rufe mir liebe Freunde in Erinnerung. All das wärmt mich wie ein stimmungsvolles Licht. Ich kann Zuhause und unterwegs sein. Aber überall fühle ich mich geborgen.

### **Sonnabend, 23. November: Kerzen (Nachmittag, 16.50 Uhr)**

Es ist Zeit für Kerzen. Ich mag ihr stimmungsvolles warmes Licht. Also zünde ich ein paar an und lehne mich gemütlich zurück. Die Flammen flackern und werfen Schatten. Ich erinnere mich: Vor einigen Wochen saß ich noch draußen und hatte auch eine Kerze an. Da konnte ich einen herrlichen Sonnenuntergang bewundern. Auch ein anderes Bild steht mir wieder vor Augen: die unzähligen Kerzen auf einer Geburtstagstorte, und wie das schon etwas ältere Geburtstagskind alle mit einem Lächeln auspustete. Kerzen begleiten viele schöne Momente, aber auch die anderen, dunklen. Morgen ist Totensonntag, ein nachdenklich stimmender und trauriger Tag. Ganz still und ruhig sitze ich nun hier und denke an Menschen, denen ich das Licht einer Kerze wünsche. Wenn Kerzen schon im Sommer wirken, wie sehr erst in den dunklen Zeiten.

### **Sonntag, 24. November: Ewigkeit**

Die Tage werden dunkler, und die Erinnerungen schwerer. Heute ist Toten- und Ewigkeitssonntag, ein Tag an dem viele Menschen an ihre verstorbenen Angehörigen denken. Manche zünden Lichter an, hören eine bestimmte Musik oder beten. Ich bin zusammen mit einem Freund spazieren gewesen. Wir haben über den Tod gesprochen und wie sehr wir manche Menschen vermissen, auch Jahre nach ihrem Tod. Ein trauriger Moment. Wir sind eine ganze Weile nebeneinanderhergelaufen, auch schweigend. Und dann haben wir für kurze Zeit beobachtet, wie farbenprächtig die Sonne untergeht. Dieser Moment ist für mich wie ein Gruß von woanders her gewesen, eine Umarmung, die mich getröstet hat. Mir hilft der Gedanke, dass jetzt die Adventszeit beginnt, dass wir Hoffnung haben können und dann auch die Tage wieder heller werden.