

NDR 2 Moment mal

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



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Samstag, 22. Oktober 2022

Nachts wach liegen. Der Kopf rattert, aber es kommt irgendwie nur Gedankenmüll raus. Meine Freundin ist morgens oft ganz erschlagen. Sie hat Schlafstörungen. Drei Uhr nachts scheint eine klassische Aufwachzeit zu sein. So hört sich das bei Lea und Mark Forster an:

"Es ist drei Uhr nachts
Ich ruf jeden an, den ich kenn, die
Ganzen Namen in meinem Handy
Ist noch irgendjemand wach?
Ich bin allein hier, drei Uhr nachts"

Allein hier. Niemand da, der einen auf andere Gedanken bringen kann. Wenn Kinder nachts Angst kriegen, kriechen sie ins Bett zu den Eltern. Docken sich an, wo sie sich geborgen fühlen. Meine Freundin hat jetzt angefangen vorm Schlafengehen Geborgenheitsmomente aufzuschreiben. Erinnerungen, wo sie sich sicher und gut aufgehoben gefühlt hat. Und nachts will sie die rausholen als innere Andockstation. Mal gucken, wie es ihr damit geht. So ähnlich wirken auch Gute-Nacht-Lieder: Guten Abend gut Nacht, von Englein bewacht, der Mond ist aufgegangen. Altmodisch, aber auch schön, weil wir uns damit bei den Generationen vor uns andocken. In diese Lieder haben schon so viele Menschen vor uns ihre Schlaflosigkeit und Unruhe reingepackt. Und Vertrauen gekriegt, dass ein neuer Morgen und bessere Tage kommen werden.