



KIRCHE IM NDR

Nachtgedanken

Mo – Fr & So ca. 20.45 Uhr; Sa ca. 16.45 Uhr als “Zwischendrin“

05. – 11. August 2024: Lass es gut sein

Von Ruth Schmitz-Eisenbach, Theologin in Anikum

Jeder Mensch gibt sein Bestes: Wer das voraussetzt, kann anderen geduldiger begegnen, meint Ruth Schmitz-Eisenbach. Und auch mit sich selbst nachsichtiger sein.



Ruth Schmitz-Eisenbach

Foto: Ruth Beerbom

Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR
Redaktion Osnabrück
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück
Tel. 0541 - 318 656

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 Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 5. August 2024: Schulanfang

Erster Schultag nach den Ferien. Für sehr viele Kinder und Jugendliche hieß das heute: Neuer Stundenplan, neue Klassenräume, oft neue Lehrkräfte, manchmal neue Mitschülerinnen und Mitschüler. Welche Fragen waren wohl mit diesem Neuanfang verbunden? Finde ich mich zurecht? Werde ich mich wohlfühlen?

Wie gehen Sie mit Anfängen um? Macht ihnen ein neuer Anfang Angst oder sind Sie aufgeregt? Gehen sie zweifelnd in eine neue Situation oder zuversichtlich? Der Rapper Clueso singt: „Was soll ich tun? Wenn ich so seh´, ich kann den Wind nicht ändern, nur die Segel drehen. [...] Was tut gut? Was tut weh? Ein Gefühl braucht keine Armee. Vor, zurück, zur Seite, ran. Herzlich Willkommen – Neuanfang!“¹ Kommen Sie gut durch die Nacht. Ruth Schmitz-Eisenbach von der Katholischen Radiokirche.

Dienstag, 6. August 2024: Is‘ gewesen

Im Gespräch mit älteren Menschen höre ich gerne zu, wenn über frühere Zeiten gesprochen wird. Ich schätze sehr die Lebensweisheit, die oft herauszuhören ist. Oft geht es oft auch um schwierige Erlebnisse. Dann leuchtet kurz Enttäuschung oder Traurigkeit in den Augen auf. Ein Moment Stille und dann die Worte: Is‘ gewesen.

Ja, ein Streit, eine Enttäuschung, ein Abschied darf auch irgendwann vorbei sein. Ich kann mich ein ganzes Leben mit etwas herumärgern oder einem Menschen nachtragen. Wer daran schwer trägt, bin vor allem ich selbst. Etwas sein lassen zu können, hilft, den Blick nach vorne zu richten. Es ist gewesen. Meine Energie geht nicht mehr zurück, sondern nach vorne. Kommen Sie gut durch die Nacht. Ruth Schmitz-Eisenbach von der katholischen Radiokirche.

Mittwoch, 7. August 2024: Die Macht der Liebe

„Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden.“² Jimi Hendrix wird dieser Satz zugeschrieben. Und er gilt nicht nur für den Weltfrieden, sondern auch für das tägliche Miteinander von Mensch zu Mensch. Vor jedem herzerwärmenden Gefühl ist Liebe vor allem eine Entscheidung – dafür, dass der Mensch, den ich liebe, sehr wertvoll ist. Genauso wertvoll wie ich selbst. Diesen Wert eines Menschen weiß ich zu schätzen. Die Liebe zur Macht dagegen wertet Menschen ab. Will beherrschen, andere klein machen. Streit und Unfrieden sind vorprogrammiert. Im Kleinen und im Großen. Frieden finden wir erst, wenn wir uns für die Macht der Liebe entscheiden. Kommen Sie gut durch die Nacht. Ruth Schmitz-Eisenbach von der katholischen Radiokirche.

Donnerstag, 8. August 2024: Alles nehmen, wie es ist

Wie war Ihr Tag? Ist die To-do-Liste abgearbeitet? Oder ist noch etwas offengeblieben? Haben Sie das schon ewig aufgeschobene Telefonat endlich geführt? Kann die Entspannung auf der Couch endlich einsetzen? Egal wie ein Tag gelaufen ist: Am Ende des Tages dürfen wir alles abgeben und für ein paar Stunden alles gut sein lassen. Die Ordensfrau Edith Stein schrieb dazu: „Und wenn die Nacht kommt und der Rückblick zeigt, dass alles Stückwerk war und vieles ungetan geblieben ist, wenn so manches tiefe Beschämung und Reue weckt: dann alles nehmen, wie es ist, es in Gottes Hände legen und ihm überlassen. So wird man in Ihm ruhen können, [...] und den neuen Tag wie ein neues Leben beginnen.“³ Kommen Sie gut durch die Nacht. Ruth Schmitz-Eisenbach von der katholischen Radiokirche.

Freitag, 09. August 2024: Das Bestmögliche

„Jeder Mensch tut jederzeit das Bestmögliche, was ihm zur Verfügung steht.“ Das ist die Grundannahme der gewaltfreien Kommunikation. Der Psychologe Marshall B. Rosenberg hat dieses Konzept entwickelt. Es geht ihm darum, „Beziehungen aufzubauen, die es ermöglichen, die Bedürfnisse aller zu erfüllen.“ Jeder Mensch gibt jederzeit sein Bestes - diese Grundannahme entlastet mich und mein Gegenüber sehr. Ich selbst darf mir zugestehen: Das,

¹ <https://genius.com/Clueso-neuanfang-lyrics>

² <https://gutezitate.com/zitat/200692>

³ <http://gebete-und-gedichte.de/337.html>

was ich an Energie, Durchhaltevermögen, Disziplin oder Geduld aufbringen kann, ist nicht nur genug, es ist mein Bestmögliches. Und wenn ich genau das auch von anderen annehme, dann kann ich jedem Menschen mit Milde begegnen. Egal wie unprofessionell oder unfreundlich mir jemand erscheint. Kommen Sie gut durch die Nacht. Ruth Schmitz-Eisenbach von der katholischen Radiokirche.

Samstag, 10. August 2024: „Zwischendrin“ (ca. 16.45 Uhr)

Kurz bevor Sie in den Samstagabend gehen, machen Sie doch mal einen einen kurzen Moment Pause! Innehalten ist ein schönes Wort dafür. Unterbrechen Sie einfach das, was Sie gerade tun, und schauen Sie nach innen. Auch wenn es ihnen etwas komisch vorkommt. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Spüren Sie in die Verbindung zur Erde. Lassen Sie die Schultern locker sinken. Machen Sie einen tiefen und bewussten Atemzug! Schon im 16. Jahrhundert hat die Mystikerin Teresa von Ávila gesagt: "Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!"⁴ Unser Körper ist ein Profi im Funktionieren. Das ist gut und wichtig. Aber er freut sich sehr, wenn wir ihm mitten am Tag etwas positive Aufmerksamkeit schenken. Einfach so!

Sonntag, 11. August 2024: Und unsern kranken Nachbarn auch

Als wir noch Kinder waren, setzte sich unsere Mutter abends zu uns ans Bett. Sie ließ sich ein bisschen von unserem Tag erzählen und fragte dann: Was war das Schönste, was du heute erlebt hast? Die Erinnerung daran wärmte den Bauch. Am Schluss haben wir gebetet oder ein Lied gesungen. Mein Lieblingslied war „Der Mond ist aufgegangen“. Ich könnte den Text schnell herausfinden, aber meine kindlichen Erinnerungsfetzen gefallen mir: Die prangenden Sterne, der klare und helle Himmel und zwei Zeilen aus der letzten Strophe: „Und lass uns ruhig schlafen, und unsern kranken Nachbarn auch.“ Das wünsche ich Ihnen und den Kranken in Ihrer Nähe. Ruth Schmitz-Eisenbach von der Katholischen Radiokirche.

⁴ <https://www.aphorismen.de/zitat/19412>