



**KIRCHE IM NDR**

## Nachtgedanken

---

Montag bis Freitag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**29. April bis 5. Mai 2024: Schlaf 'ne Nacht drüber**

**Von Sibylle Hartong, Klinikseelsorgerin in Osnabrück**

Die alten Kirchenlehrer sagen: "Treffe nie eine Entscheidung in der Krise". Sibylle Hartong plädiert dafür, auch mal den Tag zu beschließen, ohne alles geklärt zu haben.



**Sibylle Hartong**

Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR  
Redaktion Osnabrück  
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück  
Tel. (0541) 31 86 56

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

### **Montag, 29. April 2024: "Innerlich zerzaust"**

"Das Buch, das du mir geschenkt hast, ist genial", sagt meine Freundin. Sie mag schräge Worte und Gedanken. Etwa den Ausdruck: "Innerlich zerzaust". Im Buch "Kummer aller Art" von Mariana Leky.<sup>1</sup> Ich erinnere mich an die letzten Tage: viel Arbeit, viele Gespräche, manches konnte nicht gut geklärt werden. Ich bin unruhig. Genau: "Innerlich zerzaust". Ich laufe in die Küche, zum Fenster, räume das Altpapier weg. Aber es bleibt zerzaust in mir. Ich nehme mir einen Zettel und einen schönen Stift. Schreibe keine To-do-Liste. Schreibe auf, was mir gut gelungen ist an diesem Tag, wo ich mit mir wertschätzend umgegangen bin. Atme dabei ruhiger, lächle ... Jetzt bin ich innerlich ein bisschen "gerader gekämmt". Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst. Heute war ich dran.

### **Dienstag, 30. April 2024: Gesehen werden**

Hey, sagt der freundliche Tankwart. Diensttagsabends tanke ich dort und er grüßt immer so freundlich, als wären wir Freunde. Ich frage wie sein Tag war, er erzählt: Normal. Also nicht viele Worte, und dann doch: von dem Kunden, der sich neulich mit den Armen lässig an die Eingangstür lehnen wollte, aber nicht gemerkt hat, dass die schon offenstand und sich gerade noch fangen konnte, ohne zu fallen. Ja, wir lachen beide über dieses Missgeschick. Dieses Lachen verbindet uns. Mehr haben wir nicht als Gemeinsamkeit: die Tankstelle, den kurzen Plausch. Gesehen werden. Darum geht es zwischen Menschen, Begegnung erleben. Darum geht es auch in all den biblischen Geschichten. Ich fahre übrigens meistens abends tanken. Mittlerweise weiß ich, wie er heißt. Der Tankwart.

### **Mittwoch, 1. Mai 2024: Tag der Arbeit**

1. Mai. Tag der Arbeit - Gedenk- und Ruhetag für alle, die die Welt am Laufen halten, die Arbeiterinnen und Arbeiter. Draußen grünt es und blüht es. Also weg vom Alltag und die Zeit genießen: Das fand ich gut heute. Jemand hat es mal so gesagt: Wir müssen uns Zeit nehmen. Schritt für Schritt gehen. Wir können nicht alles auf einmal machen. In manchen Zeiten erleben wir Gutes. Und in manchen Zeiten Schweres. Zuweilen müssen wir weinen und klagen. Dann können wir wieder lachen und uns freuen. Manchmal können wir uns umarmen und reden. Manchmal können wir nur schweigen. Das ist ein Text aus der Bibel, ins Heute übersetzt, sehr lebensnah. Er endet: Alles hat seinen Sinn. Gott ist in der Gegenwart. Und Gott begleitet uns immer.

### **Donnerstag, 2. Mai 2024: Vorfreude**

Beim Grünabfallsammelplatz gibt es auch Papiercontainer. Da musste ich hin. Zwei Männer vor Ort organisieren alles. Ich werfe mein Papier ein. Frage: "Kann ich noch einen Eimer Gartenerde mitnehmen? Mehr brauche ich nicht. Wohne im 3. Stock." Der Mann lächelt, schaut mich an und sagt: Geschenkt. Abends fülle ich damit das Hochbeet auf dem Balkon und denke: Hier wachsen mal Sonnenblumen, besonders schöne, in besonderer Erde. Mir geschenkt. Vielleicht sollte ich dem Mann vom Grünabfallplatz später im Jahr eine bringen? Nicht vergessen! Ich hole einen Zettel, schreibe auf: "Sammelplatz Sonnenblume" und hefte ihn an die Pinnwand. Ich will mich erinnern lassen. Wie schrieb Eduard Mörike: "Man muss immer etwas haben, worauf man sich freut."<sup>2</sup> Dann freuen sich also zwei Menschen im Sommer: er und ich. Er weiß es bloß noch nicht.

---

<sup>1</sup> Mariana Leky. Kummer aller Art. DUMONT-Buchverlag Köln: 2022.

<sup>2</sup> <https://gutezitate.com/zitat/110999>

### **Freitag, 3. Mai 2024: Befreiung**

Heute ein Wort von Nelson Mandela: "Als ich aus der Zelle durch die Tür in Richtung Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitterung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben."<sup>3</sup> So schrieb der Menschenrechtler, als er nach 27 Jahren aus dem Gefängnis entlassen wurde. Ein doppelt freier Mensch. Ich muss an Streitgespräche in Familien, Freundschaften oder Partnerschaften denken. An Sätze wie "Immer hast du ..." oder "Nie hast du ..." Da hat sich dann etwas angestaut im Laufe der Zeit, eine Verbitterung. Diese - ja - "Sammelanklagen" verletzen. Zuhören und Reden werden unmöglich. Frei werden kann nur, wer sich öffnet, sich verletzlich zeigt - umso sich und den Anderen aus der Gefangenschaft zu befreien.

### **Samstag, 4. Mai 2024: "Zwischendrin" (16.50 Uhr)**

"Er hüpfte schon". So lese ich auf dem Handy. Ich hatte gefragt: Soll ich zum Kaffee Kuchen mitbringen? Der vierjährige Leon hat mitgehört und: hüpfte vor Freude. Ich lache und denke: Wann bin ich zum letzten Mal vor Freude gehüpft? Was braucht es, dass ein Erwachsener hüpfet? Sicherlich Gesundheit, Gelassenheit, Lebenserfahrung. Und: das große Vertrauen, dass das Leben mehr ist, als das, was ich gerade vor mir sehe. Später sah Leon mich mit dem Kuchen kommen. Er hüpfte auf mich zu und fragte lachend: Ist es auch für alle genug? Leben heißt für ihn, sich auf den Butterkuchen zu freuen. Da ist er ganz nah bei dem Religionswissenschaftler Andreas Feldtkeller. Der sagt: "Vielleicht ist Gott ja überhaupt viel mehr in den kleinen Dingen als in den großen Ereignissen."<sup>4</sup> Übrigens: Ja, es war genug Kuchen da für alle.

### **Sonntag, 05. Mai 2024: Schlaf drüber**

Aufgewühlt bin ich. Nehme das Handy und suche in meinen Kontakten. Halt stopp: Ach ja, sie schaltet das Handy abends aus. Wird es nicht lesen. Meinen Nachtrag zum Gespräch heute Nachmittag im Café. Vielleicht sollte ich nichts tippen. Wie oft hat mich selbst schon so ein abends noch schnell hingetippter Satz gestört oder verstört. Eine Textnachricht - und schon bin ich auf Empfang und Sendung. Ich will wieder sofort reagieren, mich kümmern oder Stellung beziehen. Die alten Kirchenlehrer<sup>5</sup> sagen: "Treffe nie eine Entscheidung in der Krise." Vielleicht kann das für mich heute übersetzt heißen: Stopp. Nicht jetzt. Lass diesen Tag zu Ende gehen und kümmere dich morgen darum. "Schlaf `ne Nacht drüber", heißt es auch. Also Finger weg von der Tastatur.

---

<sup>3</sup> <https://zitate-fibel.de/zitate/nelson-mandela-als-ich-aus-der-zelle-durch-die-tuer-in-richtung-freiheit-ging-wusste-ich-dass-ich-meine-verbitterung-und-meinen-hass-zuruecklassen-musste-oder-ich-wuerde-mein-leben-lang-gefangen-bleiben>

<sup>4</sup> Andreas Feldtkeller: Warum denn Religion. Eine Begründung. Gütersloh 2006.

<sup>5</sup> nach Ignatius von Loyola, "Unterscheidung der Geister". <https://www.jesuiten.org/unsere-spiritualitaet/unterscheidung-der-geister>