

Sigrid Offermann (Hg.)

Wenn der
Tag sich neigt

Mit guten Gedanken in die Nacht


GerthMedien



Inhaltsverzeichnis

Guten Abend, liebe Leserin! Guten Abend, lieber Leser!	10
Wegweiser	14
Nachtgesang	14
Leben mit tausend Sternen	15
Wie kostbare Diamanten	18
Sonne, Mond und Sterne	19
Irischer Segenswunsch	19
Weißt du, wie viel Sternlein stehen?	20
Sternstunde	21
Warten auf Erlösung	23
Die Nacht, in der die Sterne sangen	24
Der Tag ist vergangen	25
Andacht bei nächtlichem Wachen	26
Genial durchdacht	27
Für Schönheit geschaffen	28
Glanz und Licht	30
Der Mond scheint	30
Glanzvolle Wahrheit	31

Abendgebet	33
Gottes Herrlichkeit	34
Mondnacht	35
Nächtliche Offenbarung	36
Gebet zum Übergang in die Nacht	38
Ich bin angeschaut!	39
Lass deine Sorgen	42
In Sicherheit	42
Heile den Schaden	43
Hinunter ist der Sonne Schein	44
Mein Ritual der Dankbarkeit	45
Abendsegen	47
Feierabend	48
Der Segen des Schlafes	50
In Frieden schlafen	51
Nach des Tages Last	52
Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit I	53
Rückblick auf den Tag	54
Deus adest: Abend – eine meditative Besinnung	56
Dein Beschützer schläft nicht	61
Unfassbares Glück	62
Am Abend	63
Abends abzulegen	65

Luthers Abendsegen	66
Im Herzen aufbewahren	67
Der Tag, mein Gott, ist nun vergangen	70
Ganz ruhig	71
Das uralte Abendgebet	72
Wenn die Nacht kommt	73
Abendrot	74
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit III	76
Kurzes Gebet vor dem Schlafengehen	77
Ausschau nach Gott – der Abendabschluss	78
Abend ward, bald kommt die Nacht	87
In der Nacht ist der Mensch nicht gern allein	88
Bitte um Ruhe, Mut und Kraft	90
Gott schenkt Schlaf	91
In jeder Nacht, die mich umfängt	92
In Deine Hände	93
Süßer Schlaf	93
Abendgebet von Dietrich Bonhoeffer	94
Abend	94
Heiliger Geist, hier bin ich	97
Gottes Segen	97
Breit aus die Flügel beide	98
Ich bin müde	99

Der dich behütet, schläft und schlummert nich	100
Hört, Ihr Herrn, und lasst Euch sagen	102
Wir bringen dir diesen Tag zurück	104
Dämmerung	105
Ruf zum Herrn	108
23 Uhr 55 – Abendgebet im Deutschlandfunk	108
Nicht am Tag	109
Nachtvorstellungen	110
Du	112
Ich liebe die Dunkelheit	113
Schlafen	114
Ausgeschlafen sein	118
Segenswunsch aus Irland	119
Gott behüte dich	120
Schlafende Brüder	121
Schlafen Sie drüber	122
Ich liege und schlafe	123
Wenn es einen Mann nicht im Bett hält	124
Keine Angst vor der Nacht	126
Wir alle fallen	127
Trostlied am Abend	128
Gedankenkarussell	129
Ruhelos	130

Guter Gott, behüte alle	133
Besinnung am Abend	133
Wie Kissen und Decke	134
Durchschlafen	135
Schlaflos	136
Der Nachtvogel	140
Glücklich einschlafen	143
Nächtliche Gespräche	144
Bevor des Tages Licht vergeht	145
Im Frieden mit anderen	146
Herr, bleibe bei uns in der Nacht	147
Der Tag beginnt mit dem Abend	148
Abendgebet von Augustinus	151
Wie schmeckt Gottvertrauen?	152
Bleibe bei uns, Herr, denn es will Abend werden	154
Quellenverzeichnis	156
Impressum	160

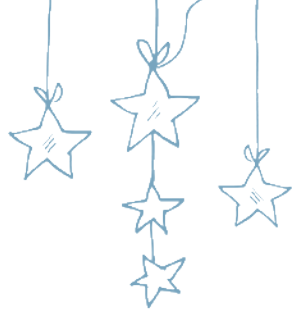
Guten Abend, liebe Leserin!
Guten Abend, lieber Leser!

Als ich ein Kind war, gab es bei uns zu Hause leider kein festes Zubettgeh-Ritual. Außer einem ganz kurzen Liedchen, das mir meine Tante immer vorsang, wenn sie mich zu Bett brachte:

„Und ich hab's so nett,
lieg daheim im Bett.
Decke warm mich zu,
schlafe bald in Ruh!“

Ich weiß nicht, ob meine Tante sich diese Zeilen selbst ausgedacht hat. Jedenfalls habe ich bis heute niemanden getroffen, der dieses kleine Lied kannte. Ich weiß aber, dass der schlichte Reim in mir jedes Mal ein wohliges Gefühl von Sicherheit ausgelöst hat: Ich war zu Hause und es war kuschelig. Wenn auch noch meine völlig zerschlissene Puppe da war, war alles in Ordnung.


Irgendwann hatten das tröstliche Liedchen und das kleine Püppchen allerdings ausgedient. Was ich lange Zeit als völlig unverzichtbar für eine gute Nachtruhe angesehen hatte, verlor seine Bedeutung. Als ich später entdeckte, dass Gott selbst verspricht, auch in der Nacht auf mich aufzupassen, war ich



fasziniert. Diese Geborgenheit konnte mir keine noch so gemütliche Bettdecke der Welt vermitteln, kein Lied und auch keine Puppe. Gott behält mich im Auge. Er bleibt bei mir, wenn ich Abend für Abend die Kontrolle über mein Leben abgebe und in den Schlaf sinke. Und auch dann, wenn mir das einfach nicht gelingen will, weil mich Sorgen oder schwere Gedanken vom Schlafen abhalten. Gott sieht mich, er ist da und – mehr noch – er bietet mir seine Hilfe an.

Deshalb freue ich mich, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben. Möge es Ihnen zu einem kleinen Begleiter durch die Abendstunden werden. Am besten ist es wahrscheinlich, wenn Sie es irgendwo in der Nähe Ihres Bettes platzieren, damit Sie vor dem Schlafengehen hin und wieder hineinschauen können.

Manchmal sind Sie abends vermutlich so müde, dass Sie kaum noch die Augen offen halten können. Dann kann ein kleiner Psalmvers, ein kurzer Liedtext oder ein guter Gedanke Sie in die Nacht begleiten. Für die Abende, an denen Sie noch ein bisschen mehr Energie und Muse haben oder vielleicht auch einfach nicht gleich einschlafen können, sind die längeren Texte



in diesem Buch gedacht: Gute-Nacht-Geschichten, Texte mit Anregungen zur Selbstreflexion oder Ideen für kleine Abendrituale. Diese Beiträge zu lesen, dauert etwas länger, aber wenn Sie ohnehin nicht einschlafen können, haben Sie ja Zeit. Falls Ihnen dann doch über dem Lesen die Augen zufallen – umso besser! 😊

Lassen Sie sich also einladen auf eine Abendreise, und staunen Sie über die Schönheit der Nacht und der Gestirne, die die Dunkelheit erst sichtbar macht. Über den Schöpfer, der all das ins Leben gerufen hat. Über die Tatsache, dass er trotz seiner Größe jeden einzelnen Menschen – ob selig schlafend oder ruhe- und schlaflos – im Auge behält.

Dieses Buch möchte Sie aber auch zum Nachdenken anregen: Wie habe ich den vergangenen Tag gestaltet? Was lief gut, was ging schief? Wo konnte ich Gottes Spuren in meinem Alltag entdecken? Wofür kann ich danken und wofür brauche ich Vergebung?

„Wenn der Tag sich neigt“ möchte Ihnen eine kleine Hilfe sein, die besondere Zeit „zwischen Tag und Traum“ (wie Rainer Maria Rilke es einmal so schön formuliert hat) bewusst zu



gestalten. Und es will Sie ermutigen, sich einige Augenblicke Zeit zu nehmen, um die Ereignisse des Tages Revue passieren zu lassen und ganz in Gottes Hände zu legen.

Wem das gelingt, der findet Frieden im Loslassen, kann leichter in die vor ihm liegenden Nachtstunden gehen und hat dadurch viel an Lebensqualität gewonnen. Es ist ein großes Privileg, sich dem anbefehlen zu dürfen, der auch dann nicht „schläft noch schlummert“, wenn alle anderen es tun.

Gott ist derjenige, an den wir auch heute noch jeden Abend die Bitte richten dürfen, die vor über 2000 Jahren bereits zwei Jünger an Jesus hatten:

Bleibe bei uns; denn es will Abend werden,
und der Tag hat sich geneigt.
Und Jesus ging hinein, bei ihnen zu bleiben.

Lukas 24,29

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht!
Sigrid Offermann

Wegweiser

Und an dieses große Gewölbe der Nacht hinauf
warf Gott Sterne, damit sie als Wegweiser und
als Erinnerung daran dienen, dass Licht stets die
Kraft hat, Dunkelheit zu durchdringen.

Jack Deere

Nachtgesang

Am Tag wird er mir seine Güte erweisen
und in der Nacht will ich ihm singen voller Dank;
zu Gott will ich beten, der mir das Leben gibt.

Psalm 42, 9

Leben mit tausend Sternen

Schweigend hören wir auf die Geräusche der Nacht. Die Vögel zwitschern nur noch verhalten. Kein Windhauch bewegt die Zweige. Es ist ruhig, wenn auch nicht still. Leise gluckst das Wasser in der steinigen Bucht seitlich von uns. Mittlerweile ist es dunkel geworden. Der klare Nachthimmel verheißt uns einen fantastischen Sternenreigen. Ich lehne mich an Olaf, froh, diese Zeit mit ihm zu teilen. Glückliche über so schlichte Dinge wie den warmen, duftenden Tee, den wir uns aus der Thermoskanne in Becher gießen. Hier draußen empfinde ich es als reinen Luxus. Es sind diese Momente, die uns innerlich tragen. Sie machen es uns leichter, vertrauensvoll und zuversichtlich zu leben. Wir unterscheiden uns vor allem in einem Punkt. Während Olaf solche Übernachtungstouren auch allein durchziehen würde, traue ich mich nicht über Nacht nach draußen. Ich bin zu ängstlich, sehe viele Hindernisse, wo Olaf die Herausforderung lockt. Er weiß aber auch die Vorteile unserer Zweisamkeit zu schätzen. Denn zu zweit durch den Wald zu laufen, sich gemeinsam über Rehe und Vögel zu freuen, über Morgennebel oder Sonnenuntergänge zu staunen, macht deutlich mehr Freude! Und hierin sind wir uns einig. Inzwischen ist es dunkel. Der Sternenhimmel glitzert und funkelt über unseren Köpfen so weit das Auge reicht. Das Sternbild des „Großen Wagens“ mit

seinen sieben Sternen erkennen wir mit zusammengekniffenen Augen direkt. Wenn man die Rückwand des Wagens fünfmal verlängert, findet man in dieser Richtung den Nordstern. Klein, fast unscheinbar erscheint uns dieser Fixstern, der doch so viel Orientierung gibt. Wo Kassiopeia, Adler oder Orion zu finden sind, erkennen wir leider nicht. Stattdessen malen wir uns eigene Sternbilder aus, fantasieren Tiere und Formen an den Himmel. Dass wir so wenig wissen, uns so wenig merken können, ist schon ein wenig ernüchternd. Wir schießen Satelliten ins All, erkunden mit Sonden das Innere von Herzkammern – und kennen uns im Wald vor unserer Haustür kaum aus, geschweige denn am Firmament.

Matthias fällt mir ein, ein Kollege und Freund aus der Hochschule. Der Theologieprofessor ist fasziniert vom Kosmos und ein hingebungsvoller Sternengucker. Er kennt sich mit den Himmelskörpern bestens aus. Durch sein Fernrohr haben wir schon die Ringe des Saturns bewundern können. Matthias wüsste jetzt begeisternde Geschichten über Sonne, Mond und Sterne zu erzählen. Ich beschließe, ihn zu fragen, wieso wir mitten in der Nacht den Mond nicht sehen können. Müsste er nicht irgendwo am Horizont auftauchen? Je mehr wir beobachten, desto mehr möchten wir wissen. Es geht längst auf Mitternacht zu, als wir schließlich den Ansitz verlassen und die Sprossen nach unten klettern. Der Schlafsack wartet. Jacke und Jeans stopfen wir lieber in die Rucksäcke, damit am Morgen nicht alles feucht ist. Außerdem bietet der leicht gefüllte Rucksack, ans Kopfende gelegt, eine Art Schutz. Gefühlt liege ich nicht mehr so bloß auf dem Boden, sondern hinter einem kleinen

Wall. Als ich mich neben Olaf ausstrecke, die Kapuze vom Schlafsack dicht zugezurrt, warm eingewickelt wie eine große Schmetterlingspuppe, sehe ich direkt in den Himmel. Die Kronen der beiden Buchen haben über uns eine Lücke gelassen, als wollten sie unseren Blick geradewegs auf das blauschwarze Firmament mit den vielen leuchtenden Punkten lenken. Unbeschreiblich schön, hell und klar leuchten die Sterne.

Wenn man sie eine Weile anschaut, scheinen sie sich zu vermehren, in die Tiefe des Alls hinein. Wir ahnen die unendliche Weite des Himmels. Niemand weiß, wie viele Sterne und Planeten dort draußen zu finden sind. Das Licht ist Jahre unterwegs, bis es bei uns ankommt. Das kann man sich kaum vorstellen! Ich sehe es doch, jetzt in diesem Augenblick. Ich fühle mich winzig, so auf der bloßen Erde liegend. Und dennoch gehöre ich dazu, bin ein Teil des großen Ganzen. Ehrfurcht ist wohl die richtige Beschreibung für dieses Gefühl, klein und groß, bedeutsam und unwichtig zugleich zu sein. Wer bin ich inmitten dieses Universums? Und gibt es da draußen irgendwo mehr, als ich ahne? Wo begegnen wir Gott? Zum ersten Mal liege ich völlig entspannt draußen im Wald, fühle mich so geborgen unter diesem Zelt aus Sternen hoch über mir, dass ich selbst darüber staune. Ich bin nicht einsam, sondern verbunden mit etwas, was größer ist als ich. In diesem Moment kann ich mir sogar vorstellen, einmal ohne Olaf an diesem Ort zu übernachten. Ein kühner Gedanke. Den hebe ich mir tief innen auf. Vielleicht traue ich mich tatsächlich irgendwann.

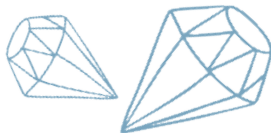
Beate Hofmann

Wie kostbare Diamanten

Lieber Vater, ich schaue zum Himmel und sehe Schönheit: das wunderbare Spiel der Wolken, große und kleine Vögel, die im Wind fliegen. Nachts der Mond und die glitzernden Sterne. Sie funkeln so, als hättest du kostbare Diamanten auf einem Tuch ausgebreitet, damit deine Kinder sie bewundern können. Wenn ich zum Himmel sehe, fange ich an zu staunen.

Ich staune besonders darüber, dass du alles so sorgfältig geordnet und angeordnet hast. Jeden Morgen geht die Sonne auf. Am Abend geht sie wieder unter. Die Dinge, die ich in der Schöpfung wahrnehme, sind Zeichen deiner Treue und Zuverlässigkeit. Wenn ich mich heute zu Bett lege, danke ich dir dafür, dass ich dein Geschöpf bin. Auch ich bin in deinen Ordnungen wunderbar aufgehoben. Ich bin dein. Der den Lauf der Sterne lenkt, hält auch mich in seiner Hand. Amen.

aus: „Ein Psalm in meinem Herzen“



Sonne, Mond und Sterne

Sonne, Mond und Sterne, Wellen, Meer und Sand
sind Zeugen seiner Herrlichkeit, seiner Schöpferhand.
Jeder kleine Kieselstein, jeder Tropfen Tau
preist Gottes Größe und Macht!
Lasst uns loben unsern Gott und Vater,
lasst uns preisen und anbeten den Herrn!
Seine Liebe endet nie, jetzt und ewig währet sie.
Lasst uns preisen und lobsingen dem Herrn!

Peter Sandwall und Lars Mörlid

Frischer Segenswunsch

Mögest du warme Worte an einem kalten Abend haben,
Vollmond in einer dunklen Nacht
und eine sanfte Straße auf dem Weg nach Hause.

Weißt du, wie viel Sternlein stehen?

Weißt du, wie viel Sternlein stehen an dem blauen Himmelszelt?
Weißt du, wie viel Wolken gehen weithin über alle Welt?
Gott der Herr hat sie gezählet,
dass ihm auch nicht eines fehlet
an der ganzen großen Zahl, an der ganzen großen Zahl.

Weißt du, wie viel Mücklein spielen in der heißen Sonnenglut?
Wie viel Fischlein auch sich kühlen in der hellen Wasserflut?
Gott der Herr rief sie mit Namen,
dass sie all ins Leben kamen,
dass sie nun so fröhlich sind, dass sie nun so fröhlich sind.

Weißt du, wie viel Kinder frühe stehn aus ihrem Bettlein auf,
dass sie ohne Sorg und Mühe fröhlich sind im Tageslauf?
Gott im Himmel hat an allen
seine Lust, sein Wohlgefallen.
Kennt auch dich und hat dich lieb, kennt auch dich
und hat dich lieb.

Wilhelm Hey