

Leseprobe

HANNA BUITING

Möge die Nacht mit dir sein

Leseprobe

Leseprobe



HANNA BUITING

Möge die
Nacht
mit dir sein



Geschichten, Gedanken und
Gebete für alle Nächte



Ein
Jahres-
begleiter

 neukirchener

Leseprobe

Lass uns den Tag annehmen.
Auch wenn die Sonne untergeht,
ist nichts verloren.
Du bist nicht verloren.

Nasim Kholi



Leseprobe

Zum Geleit, zur guten Nacht

Irgendwann hat es wohl einfach aufgehört, dass da einer auf unserer Bettkante saß, uns eine Geschichte vorlas oder ein Lied sang, ein Gebet sprach oder uns ein Kreuzzeichen auf die Stirn malte. Es waren Rituale, die uns wie eine verlässliche Zusage erschienen: Egal, was auch geschieht in dieser Nacht, da ist einer, der gibt auf uns acht. Tröstlich konnte das sein. Sicherheit gebend. Segnend. Und vielleicht gibt es ihn auch heute noch: Den Wunsch nach diesem Gefühl, dieser Zusage, diesem Segen. Weil das Leben laut ist. Und Stille schaffen oft schwierig. Dabei sehnen wir uns danach. Nach Ruhe. Nach Pause. Nach Schlaf. Weil wir müde sind. So müde. Für diese Momente, am Ende des Tages, wenn alles so viel und voll erscheint und es uns schwerfällt, den Tag loszulassen, habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist ein Nachtisch-Buch. Es enthält Worte wie Weggefährten. Ganz nah. Für jeden Abend im Jahr: Ein Gedanke, ein Gebet, ein Segen, der begleitet, hinüber in den Schlaf. Der einen Punkt setzen lässt, hinter diesen Tag. Der versöhnt, erinnert, tröstet. Der annehmen lässt, was war und vielleicht schon die Vorfreude weckt auf das, was kommt ... Von Herzen wünsche ich: Viel Freude beim Lesen und eine gute Nacht!

Hanna Buiting

Leseprobe



Leseprobe



JANUAR

Die Himmel verkünden
die Herrlichkeit Gottes,
und das Himmelsgewölbe zeigt,
dass es das Werk seiner Hände ist.
Ein Tag erzählt es dem anderen,
und eine Nacht gibt es
der anderen weiter.

Psalm 19,2-3

Leseprobe

1. JANUAR

Anfang

Und was, wenn das heute nicht nur
der erste Tag eines neuen Jahres war,
sondern der erste Tag eines neuen Anfangs?
Und du voll Zuversicht sagen könntest:
Und siehe, es werde sehr gut!



2. JANUAR

*»Jesus Christus spricht: Seid barmherzig,
wie euer Vater im Himmel barmherzig ist.«*

– Lukas 6,36

Barmherzigkeit. Ein großes Wort. Uns ins Jahr
und ans Herz gelegt. Zugeloste Lukasworte. Wie ein
samaritanischer Segen. Ich lese darin eine Erinnerung,
Einladung, Ermutigung, so zu sein wie der Vater selbst.
Es wenigstens zu versuchen. Ein Jahr lang mindestens.
Nicht wegsehen, weghören, wegfühlen, sondern da sein.
Offenherzig. Großherzig. Barmherzig.

*Vater, der du das kannst, der du so bist, hilf mir,
es wenigstens zu versuchen.*

Leseprobe

3. JANUAR

Einer lässt die Rollläden hinunter.

Eine öffnet eine Weinflasche.

Einer bricht zur Nachtschicht auf.

Eine zündet eine Kerze an.

Einer küsst die Stirn seines Kindes.

Eine lässt sich ein Bad ein.

Einer ergattert den letzten freien Parkplatz der Straße.

Eine schreibt noch eine Mail an die Kollegin.

Einer liest ein Buch.

Eine stellt den Turnbeutel für morgen neben die Tür.

Einer schmiegt sich eng an seine Frau.

Eine schaut die Tagesthemen.

Einer betet.

Eine macht sich noch ein Käsebrot.

Einer telefoniert mit seiner Mutter.

Eine weint.

Einer spielt Playstation.

Eine macht Yoga.

Einer räumt die Küche auf.

Eine strickt ein Babymützchen.

Einer schreibt Tagebuch.

Eine tanzt.

Einer zündet sich eine Zigarette an.

Eine verlässt das Haus.

Einer segnet sie alle.



Leseprobe

4. JANUAR

In diesen kurzen, dunklen Tagen, zu Beginn
des Jahres, es ab und an so halten wie die Natur.

Nämlich: Weniger wach sein.

Früher ins Bett gehen. Nicht so viel kämpfen.
Manches ruhen lassen. Den Dingen Zeit geben.

Stille suchen. Vertrauen üben. Erkenntnis
erlangen: Gerade geht alles etwas langsamer.

Gerade ist Winterpause.

Gerade ist alles gut, wie es ist.



5. JANUAR

Und wenn heute Abend drei Weitgereiste,
Weise, Könige an deine Tür klopfen und sie
hätten Geschenke dabei, für dich:

Was brächten sie dir mit?

Was ist dein Gold, dein Weihrauch,
deine Myrrhe?

Was ist dir wertvoll?

Worin entdeckst du Heiliges?

Was tut dir gut?

Leseprobe

6. JANUAR – DREIKÖNIG

Christus mansionem benedicat

In diesen heiligen Tagen, an denen kleine und große Menschen um die Häuser ziehen und für Frieden singen und sammeln, in diesen heiligen, königlichen Tagen sei ein Segen an deine Tür gemalt, an Haustür und Herzenstür. Er weise dir den Weg in Richtung Frieden.



7. JANUAR

Nachtparabel

Es dauert eine Weile. Wenn das Licht erlischt und nur noch Dunkel bleibt. Dann braucht es eine Zeit, bis die Augen sich gewöhnt haben und wieder sehen können, mehr als Schwarz. Nämlich auch Schatten und Silhouetten und Schemen und manchmal sogar Schönes.



Leseprobe

8. JANUAR

Vor dem Schlafengehen:

In den Spiegel schauen, Bestandsaufnahme
machen, Gesicht zeigen.

Und dann: abschminken, entfernen, abwaschen:
Schminke, Schutzhülle und Schein.

Und anschauen, was zurückbleibt, was sich
porentief über den Tag hinweg in unsere
Haut und in unser Herz gegraben hat,
ob wir wollten oder nicht.

Es ansehen.

Uns ansehen.

Und dann: pflegen, cremen, Luft dranlassen.

Morgen sehen wir weiter.



9. JANUAR

Winterträume

Mögen in deinen Träumen Blumen blühen.
Wie eine Ahnung, die auch an grauen Tagen bleibt:
Der Frühling kommt bald.

Leseprobe

10. JANUAR

Abspann

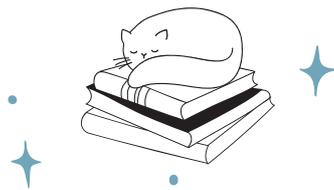
Stell dir vor, am Ende des Tages würde es einen
Abspann geben. Wie nach einem Kinofilm.

Du könntest dich noch eine Weile zurücklehnen
und zusehen, wie die Namen der Menschen
vorüberziehen, die heute eine Rolle für dich
spielten, mit denen es Spannungen gab
oder aber ein Happy End. Und erst, wenn der
letzte Name gen Schlafzimmerdecke gezogen
wäre, würdest du den Tag verlassen.

*Welche Namen ständen heute
in deinem Abspann?*



Leseprobe



11. JANUAR

Manna zur Nacht

Den Ängstlichen eine Katze am Fußende.
Den Ruhelosen Lavendel unterm Kissen.
Den Zweifelnden ein Windspiel am Balkon.
Den Trauernden eine Kerze auf dem Nachttisch.
Den Erschöpften ein Zimmer ohne Uhr.
Den Sehnsüchtigen ein geöffnetes Fenster.
Den Träumenden eine Decke voll Daunenfedern.
Den Einsamen ein Glas heiße Milch mit Honig.
Den Sprachlosen sein Wort:

*»Wirf all deine Last auf den Herrn!
Er wird dich sicher halten.«*

Psalm 55,23



12. JANUAR

Pippi und die Windpocken

Er ließ mich einfach nicht schlafen, dieser elende Juckreiz, der von den vielen kleinen Pusteln ausging, mit denen mein ganzer Kinderkörper übersät war. Egal, ob ich auf dem Rücken lag, auf dem Bauch oder auf der Seite – nichts konnte mich von meinen Windpocken ablenken. Und so hätte es eine Nacht von einigen Nächten werden können, die mir wohl lange Zeit in schlechter Erinnerung geblieben wäre – so schlaflos, krank und verzweifelt, wie ich damals war. Doch es kam anders, weil an diesem Abend meine Patentante zu Besuch war, um auf mich aufzupassen.

»Die fiesen Dinger lassen dich nicht schlafen? Na warte, denen zeigen wir's!«, sagte sie und setzte sich dann stundenlang auf meine Bettkante, tauchte einen Waschlappen, aus Mangel eines anderen Gefäßes, in eine Salatschüssel mit Wasser und kühlte mir damit den kleinen Körper. Dabei las sie mir vor. Aus dem Pippi-Langstrumpf-Buch, das sie selbst schon als Kind besessen hatte. Sie schien damals nicht auf die Zeit zu achten und sich nicht daran zu stören, wann eine Sechsjährige üblicherweise schlafen sollte. Sie erzählte mir einfach immer weiter von Pippi, Tommy und Annika, von der Prusseliese und von Plutimikation, von der Suche nach dem Spunk und dem Tag, an dem Pippi mit allem, was die Apotheke zu bieten hatte, ihre eigene Medusin mixte. Es war eine wunderbare Nacht, in der ich lauschte und lachte, darüber den Juckreiz vergaß und schließlich einschlief, fast ein bisschen traurig, dass man Windpocken eben doch nur einmal im Leben kriegt.

Leseprobe

13. JANUAR

Drei Dinge, die mich heute überrascht haben:

1.

2.

3.

Und wenn es nur eine Begebenheit war
oder keine, dann sei gnädig mit dir und deinem Leben.
Morgen ist auch noch ein Tag.



14. JANUAR

Scherben

Was heute zerbrochen ist, zerschellt. Auf den Steinen
meines Lebens. Was mir aus den Händen glitt, was ich
nicht mehr zu fassen bekam, was zu Bruch ging und in
die Brüche, mit lautem Scheppern und einem scharfen
Schmerz: Das lasse ich liegen und lege mich selbst daneben.
Auf die Steine meines Lebens.

Und ich bete und ich bitte: Verbinde, was verbunden
werden kann. Repariere, was repariert werden kann.
Mache heil, was heil werden kann.

Und ich weiß, da bleiben eine Narbe und eine Lücke
und mindestens ein Riss. Aber ich weiß auch:
Du bleibst ebenso.

Leseprobe

15. JANUAR

Tagesschau-Gebet

Heute, vielleicht um Punkt acht:
Achtgeben. Sich Zeit nehmen. Ganz da sein.

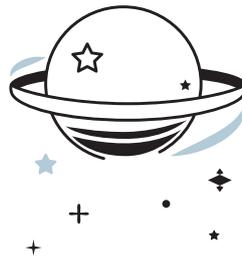
Und dann 15 Minuten schauen.
Auf diesen Tag. Auf dieses Leben. Auf diese Welt.

15 Minuten hinschauen, nicht wegschauen,
sondern anhalten und aushalten, was sich zeigt.
15 Minuten Bilder sehen, Neuigkeiten erfahren,
Geschichten hören.

15 Minuten ein Fenster öffnen, über sich selbst
hinaussehen, hinter die Dinge blicken.
15 Minuten Mitfühlen, Leidtragen, Menschsein.

15 Minuten Tagesschau.
15 Minuten Lebenszeit.
15 Minuten Weltwohnzimmer.

15 Minuten. Das geht immer.



Leseprobe

16. JANUAR

Feng Shui

Ich kenne eine ganze Reihe Menschen und gehöre selbst zu ihnen, die haben ein starkes Gefühl für einen Raum, wenn sie ihn betreten.

Nicht zufällig wird der Stuhl am Tisch ausgewählt, auf den man sich setzt und es ist auch nicht egal, wie man das Bett im Schlafzimmer ausrichtet. Wir sprechen dann schnell von Feng Shui, was eigentlich eine daoistische Harmonielehre ist, die aus China stammt. Ob man sich nun ausgiebig damit beschäftigt hat oder nicht – entscheidend ist das Bestreben, das auch Feng Shui in sich trägt: Himmel und Erde wahrzunehmen und seinen guten Platz darin zu finden.



Leseprobe

17. JANUAR

Nachbarnächte

Neulich wachte ich nachts davon auf, dass Licht ins Schlafzimmer fiel. Von draußen, von der anderen Straßenseite. Ich hatte die Jalousien nicht ganz hinuntergezogen und so stahl sich das Licht des Nachbarhauses in meines.

Im zweiten Stock brannte in einem der Fenster gegenüber helles Deckenlampenlicht.

Mein Wecker zeigte 3:42 Uhr.

Wer ist da um Himmels willen mitten in der Nacht wach?, fragte ich mich. Und es war diese Frage, die mich danach noch eine Weile wachhielt. Wer war da wach? Und warum? Und würde dieser Jemand wohl gleich wieder einschlafen können?

Aus irgendeinem Grund war es mir nicht egal, in dieser Nacht. Aus irgendeinem Grund war das da drüben in dieser Nacht nicht nur mein Nachbar, sondern auch mein Nächster.

Wir waren gemeinsam wach.

Nachts, um 3:42 Uhr.

Leseprobe



18. JANUAR

In deine Hände lege ich
mein Zuviel
und mein Zuwenig.
Gott, gleiche mich aus.



Leseprobe

19. JANUAR

Gute Nacht, John-Boy!

In den Siebzigern, da gab es eine Fernsehserie, an der wohl kaum jemand vorbeikam, der einen Fernseher besaß: »Die Waltons«. Eine US-amerikanische Serie, die in nahezu 200 Folgen das beschauliche und manchmal spannende Leben einer kinderreichen Baptistenfamilie zwischen Weltwirtschaftskrise und Zweitem Weltkrieg zeigte. Vielleicht noch bekannter als die Serie selbst, war der immer gleiche Schluss einer jeden Episode ...

Abendlich wurden die Lichter im Haus ausgeknipst und man hörte die vertrauten Stimmen:

Gute Nacht Mama!
Gute Nacht Daddy!
Gute Nacht John-Boy!
Gute Nacht Mary-Ellen!
Gute Nacht Jim-Bob!
Gute Nacht alle miteinander ...

Und es lohnt sich bis heute zu testen,
wer das wohl noch kennt ...



Leseprobe

20. JANUAR

Segen für Zeitungsbot*innen

Gesegnet seien die, die im Morgengrauen
in unseren Straßen unterwegs sind.

Die Nachrichten durch Briefschlitze hindurch
schieben und uns versorgen mit Informationen
und Geschichten. Die Wind und Wetter trotzen.
Die Boten sind für das, was in der Welt geschieht.

Und uns damit wach werden lassen,
schon zum Frühstück.



21. JANUAR – WELTKUSCHELTAG

Versprochen:

Dass du dich einkuscheln darfst.

In eine Wolldecke, ein Federbett, eine Zuversicht.

Dass du dich anschmiegen darfst.

An den Körper eines anderen, ein Kuschtier
aus Kindertagen, eine Liebe.

Dass du dich anlehnen darfst. An ein Kissen im
Rücken, einen Herzschlag, eine Hoffnung.

Leseprobe

22. JANUAR

Mein Leben lang lerne ich,
um eins zu verstehen:
Auch das wird vorübergehen.



23. JANUAR

Gute Nacht, ihr Nachteulen,
die ihr länger aufbleibt als andere,
die ihr eure Energie aus der Dunkelheit zu ziehen scheint,
die ihr zu später Stunde auf die besten Ideen kommt,
die ihr die Zeit nach Mitternacht und ihre Ruhe schätzt.
Gute Nacht, ihr Nachteulen.
Möge es Lichter geben, die euch durch die Nacht leuchten.
Möget ihr finden, was ihr sucht.
Möge die Nacht lang sein und eure Kraft reichlich.
Und: Möget ihr morgen früh gut aus dem Bett kommen.



24. JANUAR

Gott segne mein Anfangen, mein Dasein,
mein Aufhören.
Heute, immer, und eines Tages dann.

Leseprobe

25. JANUAR

Herzensbergen

Gesegnet seien die ohne ein Dach über dem Kopf. Obdachlose und Heimatlose. Vertriebene Flüchtende. Ausgestoßene Außenseiter. Auf dass sie Herbergen finden. Und immer wieder Herzensbergen.



26. JANUAR

Januarblues

Nimm dich aus der Pflicht. Trotze dem Januarblues und mach blau. Mit Buch in der Badewanne oder mit Netflix auf dem Sofa. Zieh dich zurück. In diesen, deinen Abend. Döse und dämmere vor dich hin. Schenke dir blaue Stunden, eine verheißungsvolle Zeit, bevor die Nacht dich ereilt.



27. JANUAR –
JAHRESTAG DER BEFREIUNG
VON AUSCHWITZ

Gott,
dass wir niemals gleichgültig werden.
Nie wieder.
Niemals mehr.
Das ist unser Gebet.



Leseprobe

28. JANUAR

Licht bei der Nacht

In der Region, die ich gern Heimat nenne, da wünscht man sich auch jetzt noch manchmal: Glück auf! Dieser alte Bergmannsgruß, er hat sich gehalten, ist Indikator eines Lebensgefühls mit langer Tradition. Auch wenn im Ruhrgebiet heute niemand mehr unter Tage fährt, um Kohle abzubauen, so bestimmt ein Wert immer noch das Miteinander der Menschen, die dort leben – nämlich Zusammenhalt. Im Ruhrpott gilt, damals wie heute: Einer für alle und alle für einen. Kollegen sind Kumpel. Keiner wird zurückgelassen. You'll never walk alone. Selbst wenn schwerer Staub die Sicht versperrt. Gegenseitig hält man sich die Grubenlampe. Wenn der Berg bricht, schlägt man Alarm. Man sorgt und singt für Licht bei der Nacht. Man wünscht sich: Glück auf! Und meint damit heute vielleicht so etwas wie: Finde, was du suchst. Bekomme, was du verdienst. Und komme vor allem heil wieder. Glück auf!



Leseprobe

29. JANUAR

Bleiben

Der Herr bleibe bei dir.

Nach einem Tag, an dem du mehr verloren hast
als gewonnen und mehr gekämpft als geliebt.

Sein Segen umarme dich.

Wie man einen Freund umarmt,
den man lange nicht gesehen hat und von
dem man doch weiß, ganz sicher: Manche
Freundschaften halten für immer.



30. JANUAR

Schneeträume

Mögen in deine Träume Flocken fallen.

Weich und weiß und so leise, dass sie alles Laute
in dir ganz still machen. Wenigstens eine
kleine weiße Weile lang.

Leseprobe

31. JANUAR

Gott,
danke für den Januar.
Für Jahresanfang, Winterpause, Langsamkeit.
Für Königskinder,
die an meinen Türen klingelten.
Sogar im Regen brachten sie mir Segen.
Danke, Gott,
für Gelegenheit zum Ausrichten,
leere Kalenderseiten, noch unverzweckte Zeit.
Und auch für meinen Januarblues hab Dank.
Er ließ mich klarer sehen, was ich brauche.
Und dass ich mich bergen darf. In dir.



Leseprobe



FEBRUAR

Du brauchst dich
nicht zu fürchten vor dem
Schrecken der Nacht.

Psalm 91,5



Leseprobe

1. FEBRUAR

Nachtwache

Heute: Segen für alle, die Nachtwache halten. Im Krankenhaus, auf der Intensivstation, im Altenpflegeheim. Segen für die, die auf Schlaf verzichten und stattdessen Hände halten, Herzschläge hören, Leben retten. Segen für die, die die Furcht vor der Nacht vertreiben oder die Angst vor dem Nicht-wieder-Aufwachen. Die in die Dunkelheit eines Krankenzimmers flüstern: »Keine Sorge, ich gebe auf Sie acht. Die ganze Nacht.«



2. FEBRUAR

Mariä Lichtmess

In manchen Regionen Deutschlands wird der 2. Februar bewusst als das offizielle Ende der Weihnachtszeit gefeiert. Erst heute verschwinden Krippen und Christbäume wieder aus den Wohnzimmern. Dafür werden in festlichen Gottesdiensten die Kerzen für das neue Jahr gesegnet. Wenn du magst, feiere mit und überlege, welches Weihnachtsleuchten dir bis heute geblieben ist und welches Licht du weiter in die Welt tragen willst.



Leseprobe

3. FEBRUAR

Zehn Gebote zur Nacht
Öffne ein Fenster.
Trau deinen Träumen.
Sieh nach, ob Sterne da sind.
Lass los, was dich festhält.
Umarme die Gnade.
Erwarte ein Morgen.
Fürchte dich nicht.
Setz auf die Liebe.
Wieg dich in Sicherheit.
Vertrau dich der Nacht an. –
Dir kann nichts geschehen.



4. FEBRUAR – GEBURTSTAG VON DIETRICH BONHOEFFER

In guten Nächten
von guten Mächten
wunderbar geborgen sein –
Bis morgen!

Leseprobe

5. FEBRUAR

Done-Liste

Manchmal, an Tagen, an denen ich so viel tue und mir selbst doch nicht genüge, an denen ich so erschöpft bin vom vielen Schaffen und doch so viel zu tun übrig bleibt, manchmal, an Tagen wie diesen, da schreibe ich abends eine Done-Liste. Punkt um Punkt liste ich auf, was ich getan habe. An diesem Tag. Um mir selbst zu zeigen, was war und wie viel und dass das reicht, für so einen Tag Leben. Dass ich reiche, für so einen Tag Leben.



6. FEBRUAR

Und dann nach einem langen, verregneten, wolkenverhangenen Tag reißt plötzlich der Himmel auf. Geben die Wolken die Sonne frei, die sich den ganzen Tag versteckt hielt und die nun gleißendes Licht auf die Erde schickt. So als wollte sie schelmisch sagen:

Heute ist nicht alle Tage, ich komm wieder – keine Frage.



7. FEBRUAR

In einem Haus sein, das nicht das eigene ist und das so voll ist von fremden Geräuschen. In diesem Haus sein und mich dennoch sicher fühlen: Getragen von meinem eigenen Atem. Schon immer vertraut. Ich atme ein, ich atme aus, bin an jedem Ort zu Haus.

Leseprobe



8. FEBRUAR

Ablegen

Auf den Stuhl im Schlafzimmer lege ich ab,
was ich heute getragen habe:
Hose und Pullover, Shirt und Socken.
Und dann, ganz zum Schluss: Verantwortung.
Sie trug sich am schwersten. Seitdem ich das tue,
finde ich leichter in den Schlaf.



9. FEBRUAR

In einer Sturmnacht

Mich selber fragen:
Wenn ich mit ihm auf dem See wäre,
und ein Sturm zöge auf – würde ich schlafen
oder schreien?

Leseprobe

10. FEBRUAR

Eingewecktes Licht

Auf dem Fensterbrett in meinem Schlafzimmer,
gleich neben dem Bett, steht ein »Sonnenglas«.
Ein Freund hat es mir vor ein paar Jahren geschenkt.
Das Sonnenglas, es sieht aus wie ein großes Weckglas.
Sein Deckel wie eine Mini-Solaranlage.
Den ganzen Tag über fällt Sonnenlicht darauf.
Und manchmal, nach einem langen, düsteren Tag, wenn
ich abends im Bett liege und einfach nicht einschlafen
kann, dann lege ich die Schnalle des Glases um, sodass
ein Kontakt zum Deckel hergestellt wird. – Das Glas
erleuchtet. Und erinnert mich an das Licht dieses Tages,
das da war, auch wenn ich die Sonne nicht gesehen habe.
Das Glas, es ist randvoll mit eingewecktem Licht.



11. FEBRUAR

Rollentausch

Und wenn du die Möglichkeit hättest, jemand
anderes zu sein, als du es heute warst:
Was würdest du ändern wollen?
Welche Kostümierung stand dir nicht?
Wo warst du maskiert?
Was ist deine Lieblingsrolle?

Leseprobe

12. FEBRUAR

Einbetten

Was für ein schönes Wort: einbetten. Der Duden kennt dafür gleich zwei Definitionen: »In etwas schützend oder passend Umschließendes, Umgebendes legen« und »In ein größeres Ganzes einbinden, einbeziehen, integrieren«. Und so schließe ich diesen Tag mit einem Duden-Gebet: Gott, du großes Ganzes, mich umschließend Umgebendes, in dich lege ich mich hinein. Sei mir Bindung und Beziehung, verbindender Schutz, warmes Bett. Amen.



13. FEBRUAR

Gott,
in deine Hände lege ich
mich



14. FEBRUAR – VALENTINSTAG

Valentinsabend

Segen für alle Verliebten, Verlobten und Verheirateten.
Und genauso Segen für alle, die eine Liebe verloren haben, durch Trennung oder Tod. Segen für alle, die sich sehnen. Die eine Lücke in ihrem Leben fühlen.
Die vermissen, hoffen, suchen, sich manchmal so ungeliebt fühlen. Gott selbst, er sage dir: Ich liebe dich, sehe dich, segne dich. Heute und alle Tage.

Leseprobe

15. FEBRUAR

Guten Abend, gute Nacht, mit Rosen bedacht.

Wie wäre das:

Eine Rose auf dem Nachttisch.

Ein Gute-Nacht-Gruß, dir selbst zgedacht.



16. FEBRUAR

Segen für Reinigungskräfte

Gesegnet seien die, die für Sauberkeit sorgen.

Gute Geister, die in der Nacht so unsichtbar für viele das
in Ordnung bringen, was andere hinterlassen haben.

Dass sie gesegnet seien mögen, sichtbar und geschätzt.

Nicht selbstverständlich. Das sei unser Gebet.



17. FEBRUAR

Asche zu Asche

Gott, heute bedenke ich, dass ich komme
aus Staub und werde zu Staub.

Gott, heute bedanke ich mich, für alles
dazwischen.

Leseprobe

18. FEBRUAR

Zukunfts-Ich

Meine Schwester war es, die mir eine neue Perspektive schenkte: Wenn ich wieder einmal klagte und mich sorgte und so sehr im Morgen war und so wenig im Heute, da unterbrach sie mich und sagte: »Darum kümmert sich dein Zukunfts-Ich.«



19. FEBRUAR

Nestwärme

Manchmal sind schon einzelne Worte wie ein Gebet. Zum Beispiel dieses: Nestwärme. Weil es vielleicht die Erinnerung enthält: Von Anfang an hast du deinen Platz, zwischen denen, die dich wollen, die dich lieben und bereit sind, dir alles zu geben, damit du niemals frieren und dich fürchten musst. Dies ist dein Schutzraum. Den kann dir niemand nehmen.



20. FEBRUAR

Drei Sachen, die ich mich heute getraut habe:

- 1.
- 2.
- 3.

Und wenn es nur eine Sache war oder keine,
dann sei gnädig mit dir und deinem Leben.
Morgen ist auch noch ein Tag.

Leseprobe

21. FEBRUAR – TAG DER MUTTERSPRACHE

Ganz früh schon, noch vor den ersten Worten
überhaupt, verband sie uns bereits:
die Muttersprache. Herz an Herz
lernten wir sie voneinander.
Gute Nacht, Mama. Gute Nacht, mein Kind.



22. FEBRUAR

Ich will ihn nicht vergessen,
diesen Tag vor einiger Zeit, an dem es einmal
meine einzige Aufgabe war, darauf zu achten,
dass ein Feuer im Kamin nicht ausgeht.

Ich will daran denken, wenn ich achtgeben muss,
dass *mein* Feuer nicht ausgeht.



Leseprobe

23. FEBRUAR

Traumreise

Und wenn der Sommerurlaub noch weit weg scheint und du Wärme vermisst oder Freiheit oder Freizeit, das Meer, die Sonne, dann gehe doch heute mal auf eine Traumreise.

Finde einen Platz in deinem Zuhause, an dem du gut sein kannst. Dein Bett, dein Sofa, dein Lieblingssessel. Begib dich in eine entspannte Haltung. Lehne dich zurück. Schließe die Augen. Träume dich davon.

Stelle dir einen Ort vor, an dem du gerne bist. Der dir vertraut ist. Wo du dich sicher fühlst. Geborgen. Willkommen.

Sei mit deinen Gedanken ganz da.
Blicke dich um. Was siehst du?
Atme tief ein. Was riechst du?
Horche genau hin. Was hörst du?

Gehe an diesem Ort umher. Suche dir einen Platz, an dem du dich niederlassen willst. Ein Liegestuhl. Eine Hängematte. Ein Strandkorb.

Setze dich.

Lehne dich an. Was spürst du im Rücken?
Ziehe die Schuhe und Socken aus. Strecke die Beine von dir. Was fühlen deine nackten Zehen?
Hebe den Blick. Wie sieht der Himmel aus, der jetzt über dir ist?

Leseprobe

Verweile hier eine Weile.

Angelehnt.
Ausgestreckt.
Entspannt.

Sei ganz dort.
Nimm wahr, was du siehst,
was du riechst,
was du hörst,
was du fühlst.
Sei ganz dort.

Und dann, nach einer Weile, in der du nichts tun musst,
sondern nur bist, schaue dich noch einmal um. Spüre
nach. Fühle diesen Ort. Fühle dich an diesem Ort. Sei dir
sicher: Du kannst jederzeit wieder hierher zurückkommen.

Atme tief ein. Und wieder aus.
Bringe dein Bewusstsein zurück in den Raum, in dem du
dich befindest.
Nimm deine Umgebung wahr.
Öffne die Augen.
Blinzle vielleicht.
Strecke dich.
Atme noch einmal tief ein. Und wieder aus.

Und dann sei wieder zu Hause.
So wie vor deiner Reise und doch ein bisschen anders.

