

Abendsegen: 25.2. - 3.3.2019

Montag, 25.2.2019

Der Tag neigt sich dem Ende und die Nacht bricht herein. Alles Erlebte will ich heute loslassen. Aber manch eine Sorge bleibt. Wer gibt jetzt Halt? Vor vielen hundert Jahren haben Menschen es in einem Gebet so formuliert:

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.
Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom HERRN,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen,
und der dich behütet, schläft nicht.
Siehe, der Hüter Israels
schläft noch schlummert nicht.
Der HERR behütet dich;
der HERR ist dein Schatten über deiner rechten Hand,
dass dich des Tages die Sonne nicht steche
noch der Mond des Nachts.
Der HERR behüte dich vor allem Übel,
er behüte dein Leben.
Der HERR behüte deinen Ausgang und Eingang
von nun an bis in Ewigkeit!

Eine behütete Nacht und morgen einen Tag ohne Übel wünsche ich Ihnen.

Quelle: Psalm 121, angelehnt an die Lutherübersetzung 2017.

Dienstag, 26.2.2019

Er ist am Abend allein mit der neun Monate alten Tochter. Seine Frau hat heute Abend das erste Mal einen dienstlichen Termin. Schon oft hat er die Kleine abends ins Bett gebracht, aber dann war Mama auch da. Heute ist es anders. Und die Kleine spürt es. Die Flasche Milch trinkt sie aus, aber als Papa sie nach dem Gute-Nacht-Lied ins Bett legt und das Zimmer verlässt, denkt sie gar nicht ans Schlafen. Sie erzählt, dann schreit sie. Papa geht ins Zimmer, beruhigt sie und geht. Sie schreit von Neuem. Mehrere Male geht Papa zu ihr, bis er sie auf den Arm nimmt und sich mit ihr in den Sessel setzt. Sie lacht ihn an, sie erzählen. Irgendwann wird sie langsam müde, reibt sich die Augen, kuschelt sich auf Papas Arm ein. Er summt ein Lied und langsam fallen ihre müden Lider zu. Was für ein Frieden, als sie so einschläft. Eine Weile bleibt er so sitzen, will diesen Zauber noch einen Moment festhalten. Dann steht er vorsichtig auf und legt die Kleine in ihr Bett. Was für ein Frieden. Und das wünsche ich Ihnen auch: eine friedliche Nacht.

Mittwoch, 27.2.2019

Kennen Sie das auch, dass Ihnen im Urlaub ein Text so wichtig wird, dass Sie ihn mit in Ihren Alltag nehmen? Eine Freundin erzählte mir kürzlich davon. Sie war an der Ostsee, hat die See, die gute Luft und die vielen Strandspaziergänge genossen. Ab und an hat sie sich in die offene Kirche gesetzt, zum Abschalten, zum Auftanken. Segenssprüche lagen dort aus, und einer hat sie so sehr berührt, dass sie ihn mit nach Hause genommen hat. Mir gefällt er auch und so lese ich ihn vor:

Es segne Euch Gott, der Vater, der alles erschaffen hat und uns beschützt.

Es segne Euch Gott, die Mutter, die uns tröstet und umsorgt, damit wir leben können.

Es segne Euch Gott, das Kind, das als bedürftiges Baby auf die Welt kommt und uns mit glänzenden Augen anstrahlt.

Es segne Euch Gott, der Bruder, der uns auf Augenhöhe begegnet und uns rettet und heilt.

Es segne Euch Gott, die Kraft des Heiligen Geistes, die uns lebendig macht und begeistert.

Es segne Euch Gott, das Band der Liebe zwischen uns, das uns verbindet und Halt gibt.

Diese Segenskraft wünsche ich Ihnen in dieser Nacht.

Donnerstag, 28.2.2019

Zehn Minuten am Tag Zeit für mich. Als ich jung war, hörte ich diesen Ratschlag einer berufstätigen Mutter. Sie wurde gefragt, wie sie das alles schafft: Sie habe beruflich Erfolg, sei Mutter von drei Kindern, mache Sport und sehe blendend aus. Die berufstätige Mutter erwiderte darauf: Ich nehme mir jeden Tag zehn Minuten Zeit für mich. Damals stand ich kurz vor dem Abitur und dachte: wie einfach, zehn Minuten sind doch gar nicht viel, davon habe ich eine ganze Menge am Tag. Ich war ungebunden, jung, frei, konnte tun und lassen was ich wollte. Heute denke ich: Zehn Minuten – was für eine kostbare Zeit. Wie sehr freue ich mich, wenn sie mir übrig bleiben nach der Arbeit, nachdem die Kinder im Bett sind und die Wohnung aufgeräumt ist. Zehn Minuten. Zum Innehalten. Zum Musikhören. Zum Krafttanken. Zum Tagebuchschreiben. Zum Kreuzworträtsellösen. Oder wozu man sonst gerne einfach mal Lust hat – zum Abschalten und Auftanken. Zehn Minuten Zeit für Dich – das wünsche ich Ihnen noch heute Abend und eine gute erholsame Nacht.

Freitag, 1.3.2019

Wie sehr wartet sie auf den Frühling, sagte mir kürzlich eine Frau. Heute ist zumindest der erste März, der meteorologische Frühlingsbeginn. Auch wenn die Frühblüher schon verblüht sind – so richtig frühlinghaft ist es noch nicht geworden. Die Sehnsucht nach Frühling bleibt. Nach Grün und nach Farben. Nach warmer Luft und leichtem Wind. Die Sehnsucht nach allem, was jetzt noch nicht ist.

Von der Sehnsucht singt auch ein Lied:

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst. Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir. In Sorge, im Schmerz, sei da, sei uns nahe, Gott.“ Und weiter heißt es:

„Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir. In Krankheit, im Tod, sei da, sei uns nahe, Gott.“

Heute, am 1. März, könnten wir ergänzen: „Da wohnt ein Sehnen tief in uns. Um Farben, um Wärme, um Frühling bitten wir. Im Winter, in der Kälte, sei da, sei uns nahe, Gott.“

Dass Gott uns in unserer Sehnsucht nahe ist, wünsche ich Ihnen heute Nacht.

Quelle: Singt Jubilate, Nr. 128 „Da wohnt ein Sehnen tief in uns“, Text: Anne Quigley.

Samstag, 2.3.2019

Feste feiern und die Lebensenergie spüren. Manche verkleiden sich dazu in diesen Tagen, schlüpfen in Kostüme und wollen mal jemand anderes sein. Andere gehen einfach so tanzen und wollen Freude haben am Leben. Zum Tanzen und zur Lebensenergie hat Hermann Hesse ein Gedicht geschrieben:

„Ob du tanzen gehst in Tand und Plunder,
Ob dein Herz sich wund in Sorgen müht,
Täglich neu erfährst du doch das Wunder,
Dass des Lebens Flamme in dir glüht.

Mancher lässt sie lodern und verprassen,
Trunken im verzückten Augenblick,
Andre geben sorglich und gelassen
Kind und Enkeln weiter ihr Geschick.

Doch verloren sind nur dessen Tage,
Den sein Weg durch dumpfe Dämmerung führt,
Der sich sättigt in des Tages Plage
Und des Lebens Flamme niemals spürt.“

Dass Sie die Lebensflamme heute Abend und in dieser Nacht spüren, wünsche ich Ihnen.

Quelle: Hermann Hesse, Die Flamme, in: Die Gedichte, Frankfurt a.M. 1992, 384.

Sonntag, 3.3.2019

Ben und Anna feiern heute ihren 15. Hochzeitstag. Sie gehen zusammen aus, essen, und erzählen sich, was sie gemeinsam erlebt haben. Der Urlaub in Dänemark, das erste selbst verdiente Geld, die Geburten der beiden Kinder. Und dann ist da noch dieses Gedicht, mit dem alles angefangen hat. Und das ihnen heute immer noch und immer wieder passend erscheint.

Was es ist –
Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Dass Sie solche Liebe auch spüren und nun geruhsam einschlafen, wünsche ich Ihnen.

Quelle: Erich Fried, Es ist, was es ist. Liebesgedichte, Angstgedichte, Zorngedichte, Berlin 2005, S. 43.

Abendsegen 11.3. – 17.3.2019

Montag, 11.3.2019

Zum Abend möchte ich Ihnen ein Gebet eines namenlosen Beters aus Israel vorlesen, das vor mehr als 2000 Jahren entstanden ist. Es sind Verse aus dem Wochenpsalm in dieser Woche, den auch heute noch Christinnen und Christen beten:

1 Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt
und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt,
2 der spricht zu dem HERRN: / Meine Zuversicht und meine Burg,
mein Gott, auf den ich hoffe.
4 Er wird dich mit seinen Fittichen decken, / und Zuflucht wirst du haben unter seinen
Flügeln.
Seine Wahrheit ist Schirm und Schild,
5 dass du nicht erschrecken musst vor dem Grauen der Nacht,
vor dem Pfeil, der des Tages fliegt.
9 Denn der HERR ist deine Zuversicht,
der Höchste ist deine Zuflucht.
10 Es wird dir kein Übel begegnen,
und keine Plage wird sich deinem Hause nahen.
11 Denn er hat seinen Engeln befohlen,
dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen,
12 dass sie dich auf den Händen tragen
und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.

Eine behütete Nacht wünsche ich Ihnen.

Quelle: Psalm 91, Lutherübersetzung 2017.

Dienstag, 12.3.2019

Ruhe ist eingekehrt. Jonathan liegt warm eingekuschelt in seinem Bett. Jetzt singt seine Mutter noch das Gutenachtlied für ihn vor. Es ist genau das, das ihr als Kind schon von ihrer Mutter vorgesungen wurde.

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.

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.

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.

Eine behütete und ruhige Nacht wünsche ich Ihnen.

Quelle: Evangelisches Gesangbuch, Nr. 511 „Weißt du, wie viel Sternlein stehen“, Text:
Wilhelm Hey.

Mittwoch, 13.3.2019

Nach getaner Arbeit trifft sich eine Gruppe von Menschen am Abend in einer Kapelle zum Gebet. Sie kommen gerne und wollen nach der Hektik des Tages zur Ruhe kommen. Loslassen, was angestrengt hat. Sich sammeln und innehalten. Gemeinsam beten sie:

Herr, am Ende dieses Tages komme ich zu mir.
Meinen Dank und meine Bitten bringe ich zu dir.
Vieles, was ich schaffen wollte, habe ich geschafft.
Gib mir für mein Tagwerk morgen wieder neue Kraft.
Manche Fragen und Probleme haben mich blockiert.
Hilf mir, einen Weg zu sehen, der mich weiterführt.
Weil ich heut auch schuldig wurde, bitt ich dich: Vergib
Alles, was ich dir und Menschen heute schuldig blieb.
Herr, ich hab dir meine Sorgen an dein Herz gelegt.
Sorg für mich und bring zur Ruhe, was mein Herz bewegt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie am Ende dieses Tages zur Ruhe kommen und loslassen können, was Sie angestrengt hat. Auf dass Sie morgen wieder mit neuer Kraft in den Tag gehen.

Quelle: Singt Jubilate, Nr. 186 „Herr, am Ende dieses Tages“, Text: Jörg Swoboda.

Donnerstag, 14.3.2019

Ein Freund erzählte mir, dass er kürzlich viel an seine verstorbene Großmutter gedacht habe. Es wäre ihr 95. Geburtstag gewesen, doch nun ist sie schon fast 20 Jahre tot. Jedes Jahr um ihren Geburtstag herum schwelgt er in Erinnerungen an sie und dann ist es, als sei seine liebevolle, warmherzige Oma wieder ganz da. Und es duftet nach dem köstlichen Sauerbraten und er hat den Geschmack des Vanillepuddings wieder im Mund. Bei ihr durfte er länger aufbleiben als zu Hause und es gab leckere Schokolade – und Oma erzählte immer so schöne Geschichten. Plötzlich wird er wieder klein, wenn er an seine Oma denkt, und es bricht ein Stück seiner eigenen Geschichte in die Gegenwart hinein. Wenig später, da erzählt er seinem Sohn eine Gutenachtgeschichte und als er das Licht ausmacht, nimmt er sich vor, dass es morgen Vanillepudding gibt. Voller Dankbarkeit ist er für alles, was ihn mit seiner Oma verbindet. Und er ist dankbar, dass er seinem Sohn etwas davon weitergeben kann. Mögen Sie auch dankbar sein für erlebte Augenblicke mit lieben Menschen. Eine gute Nacht!

Freitag, 15.3.2019

Der Text ist schon alt, und doch hat er immer wieder Menschen fasziniert. Über Jahrhunderte hinweg. Bis heute. Gemeinsam beten Menschen ihn, aber auch allein. Voller Vertrauen und Hoffnung stecken die Worte. In einer modernen Fassung lauten sie so:

Er ist mein Hirt.
Und mir fehlt nichts.
Er gibt mir Licht und Leben.
Es ist wie am Wasser.
Er stillt meinen Durst.
Er sagt mir, wie's weitergeht.
Er ist der Gott, auf den ich
hoffte.
Auch dann, wenn ich durch eine Nacht muss (meine Nacht),
gerade dann habe ich keine Angst.
Vor nichts.
Denn es ist einer bei mir:
und das bist Du.
Du gehst mir voraus.
Das ist meine Hoffnung.
Du deckst mir den Tisch.
Meine Feinde sehen es
Und können nichts machen.
Du machst mich schön.
Es ist ein Fest!
Und so wird es weitergehen,
solange ich am Leben bin
und sein darf,
bei IHM.

Dass es Ihnen an nichts fehlt in dieser Nacht, wünsche ich Ihnen.

Quelle: Arnold Stadler, „Die Menschen lügen. Alle“ und andere Psalmen, Frankfurt a.M./Leipzig 1999, 29.

Samstag, 16.3.2019

Im Krankenhaus kommt eine Patientin mit einer Seelsorgerin ins Gespräch. Es dauert nicht lange, und die Patientin erzählt von ihrer Erfahrung mit der Kirche. Getauft und konfirmiert sei sie, und ab und an geht sie auch in den Gottesdienst. Aber seit einigen Jahren eigentlich nur noch zu Weihnachten. Was sie aus der Kirche noch erinnert, ist das Vater Unser. Und dann gab es ganz am Schluss immer so freundliche Worte, bei denen ihr das Herz aufgegangen ist wie die Sonne. Die Seelsorgerin schmunzelt und erwidert: Sie meinen wohl den Segen. Und dann spricht sie ihn:

Der Herr segne Dich und behüte Dich.
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über Dir und sei Dir gnädig.
Der Herr erhebe sein Angesicht auf Dich und gebe Dir Frieden.

Dass auch Sie gesegnet und behütet sind und Ihnen das Herz aufgeht, das wünsche ich Ihnen. Und eine friedliche Nacht.

Quelle: 4. Mose 6,24-26, Lutherübersetzung 2017.

Sonntag, 17.3.2019

Er ist unterwegs auf Weltreise. Erst nach Indien, dann nach Thailand und Indonesien. Jetzt ist er in Australien. Es ist so aufregend unterwegs zu sein: Menschen zu begegnen und das Leben hautnah zu spüren. Seine Großmutter hat ihm für die Reise einen Segen mitgegeben.

Er liegt in seinem Tagebuch. Oft liest er ihn abends:

„Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:

Niemand ist da, der mir hilft in meiner Not.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:

Niemand ist da, der mich erfüllt mit seinem Trost.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:

Niemand ist da, der mich hält in seiner Hand.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:

Niemand ist da, der mich leitet und begleitet auf allen meinen Wegen – Tag und Nacht.

Sei gut behütet und beschützt.“

Auch Ihnen wünsche ich, dass Sie gut behütet und beschützt sind auf Ihren Wegen Tag und Nacht.

Quelle: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, Ich stehe unter Gottes Schutz. Psalmen für Alletage, Düsseldorf 1997, S. 155.