

---

**Abendsegen 9.9.2019 – 15.9.2019**

**Montag, 9.9.2019**

Ich treffe meine Nachbarin im Treppenhaus. Sie humpelt und hat einen geschwollenen Knöchel. Umgeknickt sei sie, einfach so, in der Wohnung. Wird schon wieder, sagt sie, mit zusammengekniffenem Mund. Ich schaue sie zweifelnd an und fahre sie wenig später in die Notaufnahme. Da sitzen wir nun im Flur des Krankenhauses zwischen anderen Verletzten und Wartenden. Ich verspüre Hunger, stehe auf, gehe zu dem brummenden Automaten, werfe eine Münze ein und drücke den Knopf. Der Automat arbeitet, aber die kleine Keksrulle, die ich aussuchte, bleibt in der Schwebelage hängen. Auch Rütteln und Klopfen hilft nicht. Eine Schwester rät mir, ich soll mit dem Fuß dagegen treten. Alle starren mich an. Als ich zutrete, fällt die Rulle ins Fach. Ein vielstimmiges Lachen erklingt hinter mir und löst die Anspannung der Menschen für einen Augenblick auf. Ich drehe mich um und blicke in fröhliche Gesichter. „Alles hat seine Zeit,“ steht in der Bibel „Lachen hat seine Zeit“, sogar in der Notaufnahme, wo man es so gar nicht erwartet. Ich wünsche Ihnen heitere Träume und eine gesegnete Nacht.

Quelle: „Die Bibel“, Prediger 3; Evangelische Haupt-Bibelgesellschaft zu Berlin und Altenburg (Ausgabe nur zum Vertrieb in der DDR u. in den Sozialistischen Ländern bestimmt), Württembergische Bibelanstalt Stuttgart, 9. Auflage 1985.

**Dienstag, 10.9.2019**

Abends nach einer Veranstaltung gehe ich zu Fuß nach Hause. An einer Straßenecke fällt Licht von der Laterne auf den Boden. Auf einmal erstarre ich: Auf der Erde liegt ein obdachloser Mann in einen schmutzigen Schlafsack eingehüllt. Er schläft. Als Matratze dienen ihm zwei Decken. Am Fußende steht eine kleine Plastikschiene, beleuchtet von einer Lichterkette. Davor ein Zettel mit der Bitte um eine Spende. Wer vorbeikommt, wird langsamer, manche bleiben stehen. Mir fällt der 1957 in Peking geborene Künstler Ai Weiwei ein, der sich weltweit für Schutzlose und Menschen in Not einsetzt. Durch seine Kunstprojekte macht er auf sie aufmerksam und gibt ihnen damit eine Stimme. Dieser Obdachlose hat sich durch die kleinen Lichter selbst sichtbar gemacht, wie ein lebendes Kunstwerk. Ich sehe es als hoffnungsvolles Zeichen, dass Menschen nicht weiter gehen, sondern hinschauen, stehen bleiben, ihm beistehen für einen Moment. Es ist keine Lösung, aber vielleicht ein Anfang, zu reagieren. Ich wünsche ihnen eine gute Nacht und ein Licht für die, die schutzlos sind in dieser Stadt.

**Mittwoch, 11.9.2019**

Der Sturm heult durch die Luft und peitscht die Bäume. Sie antworten ächzend mit einem tiefen oder hohen Geräusch. In dem Buch „Land aus Glas“ von Alessandro Baricco beschreibt ein Dirigent, dass auch wir Menschen unseren Eigenton haben, der atmet, wenn wir atmen, der auf uns wartet, wenn wir schlafen und der uns überall hin folgt. Baricco schreibt: „Einer hat einen Ton, der ihm gehört, und er lässt ihn verfaulen...sperrt eure Ohren auf, bis ihr ihn hören könnt, und dann..., lasst ihn nicht mehr entwischen! Tragt ihn mit euch herum...singt ihn in Gedanken, lasst ihn in euren Ohren klingen...und in eure Fingerspitzen!“ Wenn ich ganz still da sitze, die Gedanken zur Ruhe kommen, beginne ich ihn zu hören, meinen inneren Ton. Erst leise, wie wenn feine Silberschnüre sanft aneinander schlagen, dann deutlicher. Lassen wir unseren Ton heraus in die Welt, damit er uns innen nicht einengt, sondern in seiner Einmaligkeit erklingen kann. Vielleicht können Sie Ihren Ton hören, wenn es abends still wird in der Stadt. Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht. Seien Sie behütet.

Quelle: Alessandro Baricco „Land aus Glas“, Roman, ungekürzte Taschenbuchausgabe 5. Auflage Juli 2001, der deutschsprachigen Ausgabe 1998 Piper Verlag GmbH München

**Donnerstag, 12.9.2019**

Wenn ich Lavendel rieche, sehe ich immer meine Mutter vor mir, die ein Parfüm davon besaß. Jeden Morgen nach dem Waschen nahm sie das kleine dunkelgrüne Fläschchen mit dem Goldverschluss, öffnete es und tupfte sich hinter jedes Ohr einen Tropfen. Dann lächelte sie beglückt und begann ihren Tag. Lavendel – der Duft gehört zum Sommer. Er blüht auf Postkarten, wächst auf Frankreichs Feldern und in den heißen Sommern auch hier bei uns. Neulich sah ich einen Dokumentarfilm von der Lavendelernte. Was mich am meisten beeindruckte dabei, waren die glücklichen Gesichter der Bauern. Sie standen da in ihren Feldern, als wären sie sich eines Schatzes bewusst. Lavendelöl hilft bei Schmerzen, die Pflanzen kann man gegen unliebsame Mücken ins Fenster hängen. Der Geruch vertreibt Motten. Kleine mit Blüten gefüllte Kissen im Bett fördern den Schlaf und beruhigen. Immer, wenn ich irgendwo Lavendel sehe, muss ich daran riechen. Der Duft stimmt mich froh. Welcher Duft erinnert Sie an etwas Schönes? Ich wünsche Ihnen eine ruhige und gesegnete Nacht.

---

**Freitag, 13.9.2019**

Reisen bildet. Es bietet die Möglichkeit, Vertrautes oder Gewohntes aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, wenn man zurückkommt. Dazu müssen wir nicht immer weit weg fahren. Wandern oder Radtouren in der Umgebung genügen, die gleiche Erfahrung zu machen. Weshalb tut uns das so gut? Fortgehen, um Wiederkommen? Max Frisch gibt in seinem Tagebuch auf die Frage, warum wir reisen, noch eine ganz andere Antwort. Er schreibt: "...damit wir Menschen begegnen, die nicht meinen, dass sie uns kennen ein für allemal: damit wir noch einmal erfahren, was uns in diesem Leben möglich sei." Wir alle leben in verschiedenen Rollen und sind oft darauf festgelegt. Andere kennen uns auf diese oder jene Weise. Begegnungen mit fremden Menschen erlauben uns, neue Nuancen unseres Selbst zu zeigen. So können wir uns weiter entfalten und dabei farbiger werden. Ich wünsche Ihnen bunte Träume, in denen Sie Dinge ausprobieren, die vielleicht in den Tag hineinreichen.

Quelle: Tagebuch 1946-1949, Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1950, Vollständige Taschenbuchausgabe Droemersch Verlagsgesellschaft Th.Knaur Nachf. München/ Zürich.

**Samstag, 14.9.2019**

Es gibt Situationen, die uns eine Entscheidung abverlangen, wie wir weiter leben wollen. Sei es nach dem Schulabschluss, nach unvorhersehbaren Ereignissen oder wenn wir merken, dass unsere Art zu leben uns nicht mehr entspricht. Ratlosigkeit und Unsicherheit befallen uns, wenn wir nicht wissen, wie es weitergehen soll. Gespräche mit vertrauten Menschen bringen zwar Entlastung, aber letztlich müssen wir allein zu einem Entschluss gelangen. Es ist ja unser Leben. Die italienische Autorin Susanna Tamaro schreibt in einem ihrer Bücher dazu Folgendes: „...wenn sich dann viele verschiedene Wege vor dir auftun werden, und du nicht weißt, welchen du einschlagen sollst, dann überlasse es nicht dem Zufall, sondern setz dich und warte. Atme so tief und vertrauensvoll, wie du an dem Tag geatmet hast, als du auf die Welt kamst, lass dich von nichts ablenken... Lausche still und schweigend auf dein Herz. Wenn es dann zu dir spricht, steh auf und geh, wohin es dich trägt.“ Ich wünsche Ihnen den Segen des Aufbruchs und eine behütete Nacht.

Quelle: Susanna Tamaro „Geh, wohin dein Herz dich trägt“, Roman, Copyright 1995, Diogenes Verlag AG Zürich

**Sonntag, 15.9.2019**

In dem Buch „Denken heilt“ von Albert Kitzler gibt es ein Zitat zum Thema Freunde, das ich Ihnen gerne weitergeben möchte. Dort heißt es: „Cicero wusste sehr genau, dass die Nähe des Freundes nicht nur die Gelegenheit geben würde, alles einmal auszusprechen, was ihm „auf der Seele liegt“, sondern dass aus der daraus entstehenden Unterhaltung häufig ein wertvoller Erkenntnisgewinn entspringt. Dieser besteht darin, dass das, was die Seele belastet, in eine neue innere Ordnung eingefügt wird, die zur Entlastung führt.“ Freunde sind ein großer Schatz. Doch Freundschaften wollen auch gepflegt werden, wie ein Garten. Wir müssen sie immer wieder neu bewässern, uns darum kümmern, damit sie nicht verdorren. Beide Seiten, denn Freundschaften beruhen auf Gegenseitigkeit. Nur so können sie weiter wachsen und eine Quelle der Freude und Kraft bleiben. Der Sonntag ist eine gute Zeit dafür. Ich wünsche Ihnen eine behütete Nacht.

Quelle: „Denken heilt!“ Philosophie für ein gesundes Leben, Droemer Verlag 2016, ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co.KG, München; Vollständige Taschenbuchausgabe Dez. 2017.

---

**Abendsegen 23.9.2019 – 29.9.2019**

**Montag, 23.9.2019**

Ich bin mit meiner Tochter im Auto unterwegs. Wir fahren Richtung Norden und wollen einen Ausflug machen. Unser Ziel ist erfasst, aber wo genau wir auf die andere Straße abbiegen müssen, ist noch unklar. Wir freuen uns an der schönen Landschaft. Plötzlich ruft meine Tochter: Da, Rainfarn! Ich frage zurück: Wo? Dann müssen wir beide lachen. Ich dachte, ich soll mit dem Auto „da 'rein fahren“, sie aber meinte den Rainfarn, die gelben Dolden-Blumen, die an Wiesen- und Feldwegen den ganzen Sommer über blühen. Sie wollte mich aufmerksam machen. Ein typisches Missverständnis. „Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse“, sagt der Fuchs zum Kleinen Prinzen, im gleichnamigen Buch von Antoine de Saint-Exupéry. Sie können ziemliche Folgen entwickeln, wenn man sie nicht aufklärt. Der Weg dahin kann steinig sein, aber es lohnt sich, ihn zu gehen. Aufklären gelingt durch Nachfragen und Reden. Das ist manchmal unangenehm und kann in Streit ausarten. Bis der erlösende Satz fällt: Ach, so hast du das gemeint! Ich wünsche Ihnen, dass Sie versöhnt einschlafen können und sich in dieser Nacht erholen.

Quelle: „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry, Verlag Volk und Welt, Berlin 1971, 4. Auflage.

**Dienstag, 24.9.2019**

Am Mittag eines heißen Sommertages in diesem Jahr trat ich auf meinen Balkon und betrachtete die vielen Rosen, die dort blühten. Einige Blütenblätter hatte der Wind heruntergeweht. Als ich mich bückte, um sie aufzuheben, entdeckte ich einen Maikäfer, der auf ihnen saß. Ich schaute ihn an und erinnerte mich an meine Kindheit, in der es viele Erlebnisse mit Maikäfern gab. Wir sammelten sie in Gläser und richteten ihnen dort Wohnungen ein, in denen Grashalme, Blumen und Steine als Möbel dienten. Dann beobachteten wir sie gespannt mit ihren schnurrenden Flügeln. Am Ende ließen wir alle wieder frei und jubelten, wenn sie in den Himmel flogen. Auch der Maikäfer auf meinem Balkon rappelte sich plötzlich auf und flog davon. Eine schöne Erinnerung! Alle Tage sind in Dein Buch geschrieben – die, die da waren und die, die noch kommen, heißt es im Psalm 139. Ich wünsche Ihnen eine Nacht in Geborgenheit.

Quelle: „Die Bibel“, Psalm 139, Evangelische Haupt-Bibelgesellschaft zu Berlin und Altenburg (Ausgabe nur zum Vertrieb in der DDR u. in den Sozialistischen Ländern bestimmt), Württembergische Bibelanstalt Stuttgart, 9. Auflage 1985.

---

**Mittwoch, 25.9.2019**

In diesem Jahr jährt sich am 9. November zum 30. Mal der Fall der Berliner Mauer. Viele Gedenkveranstaltungen erinnern an die friedliche Revolution von damals. Auch ich erlebte 1989 die Öffnung der Mauer hautnah an der Bornholmer Brücke. Unbeschreibliches spielte sich da ab. Es wurde Wirklichkeit, was vorher unvorstellbar schien. Die Ereignisse dieser Zeit haben mich geprägt. Vieles begann mit scheinbaren Kleinigkeiten und mit dem berühmten ersten Schritt. „Seht zu, dass ihr wach bleibt!“, schreibt die Dichterin Ingeborg Bachmann mahnend und mit Ausrufezeichen in einem Gedicht. Sie spricht uns in der Mehrzahl an, denn wir sind ja Viele auf dieser Erde. Jeder von uns kann versuchen, in seinem Umfeld etwas zu bewirken und zu beeinflussen. Wir können uns mit anderen Menschen verbinden. Lasst uns deshalb im Alltäglichen wachsam bleiben und nicht schläfrig werden, was unsere Lebensumstände betrifft. Und in der Nacht Kraft schöpfen für alles, was kommt. Frieden sei mit uns und dieser Welt.

Quelle: Ingeborg Bachmann „Die Gedichte“, Im Insel-Verlag 1980, aus dem Gedicht „Holz und Späne“

**Donnerstag, 26.9.2019**

Ich stehe im Supermarkt vor einem Regal, um Senf zu kaufen. Die Sorte, die ich schon jahrelang esse, lege ich normalerweise gedankenlos in meinen Einkaufskorb. Diesmal greift meine Hand ins Leere. Der Senf ist nicht da. Irritiert betrachte ich die anderen Sorten und weiß nicht, welche ich nehmen soll. Mein Verhängnis beginnt damit, dass ich die Etiketten zu lesen beginne. Vierzehn verschiedene Sorten Senf befinden sich dort. Das überfordert mich und das Gewohnheitstier in mir. Am Ende verlasse ich den Laden. Ohne Senf. - Wozu brauchen wir so viele Dinge, frage ich mich? Draußen setze ich mich erleichtert auf eine Bank im nahegelegenen Park und halte mein Gesicht in die Sonne. „Besser eine Hand voll mit Ruhe, als beide Fäuste voll mit Mühe und Haschen nach Wind“, heißt es in der Bibel. Weniger ist mehr, würden wir wohl heute sagen. Ich wünsche Ihnen eine ruhige und erholsame Nacht.

Quelle: „Die Bibel“, Prediger 4, Vers 6; Evangelische Haupt-Bibelgesellschaft zu Berlin und Altenburg (Ausgabe nur zum Vertrieb in der DDR u. in den Sozialistischen Ländern bestimmt), Württembergische Bibelanstalt Stuttgart, 9. Auflage 1985.

### Freitag, 27.9.2019

Ich treffe eine Freundin, die gerade an einer wissenschaftlichen Arbeit schreibt. Sie ist fix und fertig, schläft zu wenig und quält sich mit Zitaten und Formulierungen herum. Sie käme manchmal an ihre Grenzen, all' ihre Ideen in eine Form zu bringen. Trotzdem sei das Thema eine Leidenschaft von ihr. Gestern wollte sie mich zu nächtllicher Zeit eigentlich anrufen, um mit mir über eine Passage zu sprechen. Doch sie hat sich nicht getraut. Erstaunt frage ich: Weshalb? Sie zuckt mit den Schultern. In seinem Buch „Der Trafikant“ schildert Robert Seethaler eine Szene, in der der Protagonist des Romans Franz mit Sigmund Freud in Wien auf einer Bank sitzt. Auch er wollte dem berühmten Mann am Vortag eine wichtige Frage stellen. „..Nur hab ich mich nicht getraut, Sie zu stören.“ Darauf Freud: „Manchmal muss man eben Menschen stören, wenn man sie erreichen will.“ Diesen Mut, sich trauen zu stören, wenn Ihnen etwas am Herzen liegt, wünsche ich Ihnen. Eine beschützte und ruhige Nacht.

Quelle: Robert Seethaler „Der Trafikant“, Roman, Copyright 2012 by Kein&Aber AG Zürich-Berlin, 14. Auflage Juli 2015.

### Samstag, 28.9.2019

In gedimmtes Licht getaucht ist er, der Alexanderplatz, als ich ihn an einem Spätsommerabend überquere. Gewöhnt an quirlige Szenen, sich ständig in andere Positionen begebende Menschengruppen, Lärm aus Stimmen und Geräuschen, bin ich überrascht. Ich habe das Gefühl, ein friedlicher Schleier hängt über allem. Die Menschen sitzen einträchtig am Brunnen. Zwei Liebespaare gehen küssend und ineinander versunken vorüber. Niemand eilt. Im Zentrum des Platzes steht ein Geiger und spielt klassische Musik. Die Töne suchen sich Wege zwischen den Menschen, die stehen bleiben, um ihnen Raum zu geben. Aus Tönen werden Melodien, denen alle gemeinsam lauschen. Eine junge tätowierte Frau singt plötzlich mit geschlossenen Augen, völlig versunken, sehr laut zwei hohe Töne mit. Keiner lacht, Seltsames hat Platz, wie es auch in Träumen vorkommt. Lassen wir uns immer wieder diesen Raum für Unverhofftes, wie ihn die Nacht auch schenkt. Schlafen Sie gut und seien Sie behütet.

**Sonntag, 29.9.2019**

„Keine Instanz verlangt jährlich...(wie die Steuerbehörde) eine Liste der Dankbarkeiten...Die Instanz gibt es nicht, die unsere Dankbarkeiten wissen will, ihren derzeitigen Stand, ihren Verbrauch, ihre Zunahme usw. Vermutlich würde man das Formular (A bis Z) alljährlich etwas anders ausfüllen.“ Diese Überlegungen stellt der Schriftsteller Max Frisch in einem seiner Tagebücher an. Immer wieder beschreiben Glücksforscher den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Glück. Es gibt viele Formen des Glücks. Oft ist es flüchtig, nicht von Dauer. Wer dankbar ist, erinnert sich an diese Momente, bewahrt damit das Glück. Lebt davon. Für mich hat Dankbarkeit mit Freude und Zufriedenheit zu tun. Wenn wir bewusst dankbar für etwas sind, ist das wie eine offene Tür, durch die das Glück zu uns hereinströmen kann. So können wir am Ende des Tages danken für alles, was uns geschenkt wurde. Eine geruhsame Nacht und einen glücklichen Start morgen in die neue Woche.

Quelle: Max Frisch „Tagebuch 1966-1971, Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1972.