

**27.5.**

Mit der Gießkanne durch den Garten – das gehört im Sommer zu Dorotheas Abendroutine. Mit viel Sorgfalt und Hingabe haben Dorothea und ihr Mann den Garten zu diesem lebendigen Ort gemacht, der er heute ist – irgendwo in Brandenburg hinter einem backsteingemauerten Pfarrhaus. Anfangs wuchs dort gar nichts. Nichts wollte Wurzeln schlagen, kein Same ging auf. Aber die beiden haben nicht aufgegeben. Haben umgegraben, Standorte ausprobiert, Setzlinge gepflanzt. Und heute ist dieser Garten regelrecht eine Oase: Astern blühen in Blau und Rosa, zwei Weiden lassen ihre Äste auf das grüne Gras hängen. Lavendel sprießt aus den Beeten. Es gibt eine Kräuterschnecke mit orange-leuchtender Kapuzinerkresse und mehrere Wasserstellen mit Fischen. Am Abend sind die Farben des Gartens gedeckter, das Plätschern der Wasserstellen ist klarer und jeder von Dorotheas Schritten ist deutlich zu hören. Dazwischen stürzt immer wieder ein Schwall Wasser aus den Löchern des Kannenkopfes, klatscht auf Blätter und Blüten, trifft auf die lockere Erde in den Beeten. Dorothea verteilt das Wasser wie einen Segen am Abend. Das wünsche ich auch Ihnen heute Abend! Dass Sie mit Segen, der erfrischt und belebt in den Abend und den nächsten Tag gehen.

**28.5.**

Wenn sich Menschen auf eine Expedition begeben, wird es spannend. Unzählige Abenteuer Geschichten erzählen von Entdeckungen: Indiana Jones kriecht in Höhlen, rennt vor rollenden Felsbrocken davon, findet den Gral des Heils durch geschicktes Kombinieren. Lara Croft klettert in uralten Tempelanlagen umher, öffnet Geheimverstecke und legt verschollene Schätze frei. Sie decken Geheimnisse ganzer Gesellschaften auf und wir fiebern mit. Denn Geheimnisse wecken Neugier. Das muss etwas Wertvolles sein, was Menschen da vor Urzeiten verborgen haben und wir möchten es auch sehen. Wir möchten aufdecken, was es in unserer Welt zu entdecken gibt. Wir möchten aufdecken, was im Verborgenen liegt. Wer aber eine andere Person einmal zur Nacht gebettet hat, der konnte erleben, welcher Zauber im Zudecken liegt. Es einer anderen Person bequem zu machen, und eine Decke über sie zu legen, wie zum Schutz vor der Nacht, letzte Worte zu tauschen, einen Kuss zu geben, bevor sich die Augen schließen - das ist ein Schatz an sich. Ein Segen, das zu erleben. Das wünsche ich Ihnen heute Abend, zu spüren, dass sie unter so einem Segen stehen, wenn Gott sie zur Nacht bettet.

**29.5.**

Würde Jesus sich heute durch Berlin bewegen müssen, ich bin sicher unter allen Fortbewegungsmitteln würde er zum Fahrrad greifen. Ich glaube, ihm würde nämlich gefallen, wie man so ein Rad in Gang bekommt. Denn wenn man aufs Rad steigt, gibt es immer diese paar Sekunden, in denen man vollkommen loslassen muss. Ein Fuß schon auf dem einen Pedal, mit dem anderen hat man sich gerade vom Boden abgestoßen. Und es rollt. Für einen Moment hängt man in der Luft. Ein Moment des sich Einlassens, des Geschehenlassens. Ein Moment dazwischen, zwischen Anfängen

und dabei sein, zwischen Gravitation und Schwerelosigkeit. Noch nicht ganz bei der Sache, aber schon begonnen. Ich glaube, das gefällt Jesus, Dinge ins Rollen zu bringen. Dinge in Bewegung zu bringen. Loszulassen und zu sehen, was passiert. Ich habe als Kind lange gebraucht, um mich auf diesen Anschlag beim Fahrradfahren einzulassen: Los- und Geschehenlassen. Das fiel mir auch schwer, als ich nach Jahren wieder auf ein Rad stieg. Aber es tut gut, auch mal loszulassen. Wenn Sie etwas von ihrem Tag loslassen wollen, dann wünsche ich Ihnen, dass es Ihnen gelingt. Gottes Segen dazu.

### **30.05.**

Ich bin zwar nicht besonders gut darin, aber ich wage immer wieder eine Partie Schach. Viel zu schnell übersehe ich oft, was mein Gegner vorhat und zack, ist die Dame weg. Mein Gegner nimmt sie vom Spielfeld, stellt sie zu den Bauern und Springern, die er schon ergattert hat, vielleicht ist auch schon ein Turm dabei. Sie alle sind raus aus dem Spiel. So ärgerlich. Und doch wage ich es immer wieder. Mein Ehrgeiz spielt dabei eine Rolle. Ich möchte es länger durchhalten. Mein Gestaltungsspaß zieht mich immer wieder an das Brett mit Quadratmuster. Ich finde, es liegt eine Schönheit darin, mehrere Schritte voraus zu planen und alle Optionen gedanklich durchzugehen. Und vor allem gefällt mir an Schach, dass man nicht verliert. Stattdessen gibt man auf. Den eigenen König schnappt sich der Gegner nie. Der König bleibt auf dem Feld. Er wird nicht rausgeworfen, er ergibt sich. Beim Schach bleibt man bis zum Schluss aktiv. Den allerletzten Schritt behält man vor. Wie im Leben. Ich glaube, unseren letzten Schritt, den macht Gott für uns. Am Ende unseres Lebens, und am Ende jeden Tages. Verlassen Sie sich heute Abend darauf und schlafen sie wie ein König: sie bleiben im Spiel.

### **31.5.**

Es gibt Tage, da will mir nichts so recht gelingen und ich fühle mich unwohl in meiner Haut. Dann kommen die Selbstzweifel. Heute lief das nicht gut, und gestern hab ich jenes ja auch nicht geschafft, ach und die Aktion vor zwei Wochen, die hätte ja auch besser laufen können. Während die Anzweifelungen immer größer werden, schrumpfe ich in mir zusammen. Und dann finde ich mich ganz klein in meiner Küche wieder, die vielen To-dos vor mir, alles, was ich doch längst hätte schaffen wollen in meinem Nacken. Da ist viel Raum, um mich herum, denke ich, und erinnere mich an einen Psalmvers: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9), das dichtet ein Psalmbeter über Gott. Weite Räume meinen Füßen. Den habe ich hier, so klein wie ich mich fühle. Aber plötzlich, kommt mir der Raum um mich herum nicht mehr erschlagend, sondern ermöglichend vor. Gott stellt meine Füße auf weiten Raum und ich kann ihn nutzen. Ich fühle mich noch nicht ganz groß, aber wieder größer. Mit dem weiten Raum voller Entfaltungsspielraum vor mir kann ich den Tag versöhnt beenden.

### **1.6.**

Für Christinnen und Christen ist das Kreuz ein wichtiges Symbol. Mit dem Kreuz verbinden sie die großen Begriffe wie Erlösung, Versöhnung, Umkehr der Verhältnisse. All das, weil Jesus Christus am Kreuz hingerichtet wurde und am dritten Tage auferstanden ist. Das macht das Kreuz aber auch zum herausfordernden Symbol: Ein Hinrichtungsinstrument symbolisiert heute das Leben und die Überwindung des Todes. Bei dieser ganzen Symbolkraft hat mir geholfen, als ein Kollege mich darauf hinwies, dass wir alle immer ein Kreuz dabei haben: im unteren Teil unseres Rückens befindet sich das Kreuz. Das Kreuz ist ein wichtiger Teil des Körpers. Es richtet uns auf und ist Dreh- und Angelpunkt aller Bewegungen unseres Oberkörpers.

All das steckt im christlichen Symbol des Kreuzes: es tröstet, indem es aufrichtet. Von ihm gehen viele Anregungen aus, es ist Dreh- und Angelpunkt des Glaubens an ein Leben nach dem Tod. Es ist zentraler Teil des Körpers.

Betten Sie ihr Kreuz liebevoll. Es hat heute viel geleistet. Und morgen wird es Sie wieder aufrichten. Schlafen Sie mit Vorfreude darauf.

## **2.6.**

Ein altorientalischer König hatte viele Aufgaben in seiner Stadt. Auch über Streitfälle als Richter zu entscheiden, gehörte dazu. König Absalom, von dem das zweite Samuelbuch der Bibel erzählt, begibt sich am Morgen gleich zu den Stadttoren ([2Sam 15,2](#)). Im alten Israel wurde dort am Rande der Stadt das Recht gesprochen. Schon die Menschen im alten Orient wussten wohl um die Wirkung einer guten Nacht – eine Binsenweisheit, die bis heute tradiert wurde. „Schlaf doch noch einmal eine Nacht drüber“ – darauf schwören noch heute viele Menschen. Mit einer noch nicht getroffenen Entscheidung zu Bett gehen und mit Klarheit über sie wieder aufwachen. In der Schlafforschung ist dieser Effekt gut beobachtet, wenn auch nicht ganz erklärt. Aber Forscherinnen und Forscher gehen davon aus, dass auch die Dunkelheit ihren Teil dazu beiträgt: Unser Gehirn ist von weniger Reizen beansprucht. Wir können gesammelte Informationen konzentrierter auswerten und einordnen. Darum trauen Sie der Dunkelheit heute etwas zu und wachen Sie morgen früh erholt und etwas klarsichtiger auf.

## **10.6.**

Viele Menschen hören zum Einschlafen Hörspiele. Die Serie „Die drei Fragezeichen“ ist besonders beliebt. Wirtschaftlich ist sie ein Erfolg, wird seit den 1970ern produziert und hat es bisher auf über 220 Folgen geschafft. Die drei in den Hörspielen mittlerweile jugendlichen Detektive – Justus Jonas, Peter Shaw und Bob Andrews – werden bis heute von denselben Synchronsprechern verkörpert. Ein Grund für den Erfolg der Serie und warum so viele sie zum Einschlafen hören, hat eine Studie herausgefunden. Denn aus nostalgischen Gründen hören sich viele Menschen zwischen 20-50 Jahren die Kriminalfälle aus Rocky Beach zum Einschlafen an. Sie kennen die Stimmen und Charaktere aus ihrer Kindheit. Die Fälle sind ähnlich aufgebaut, jeder Detektiv hat seine Rolle im Team. In die Fälle der drei kann man sich hineinfallen lassen. Und am Ende lösen die drei Jugendlichen jedes Rätsel. Die meisten Folgen beenden die drei mit einem mal herzhaften, mal erleichterten, mal wirklich belustigten Lachen. Auch wenn

Sie zum Einschlafen kein Hörspiel der „Drei Fragezeichen“ hören, wünsche ich Ihnen, dass Sie diesen Tag mit einem Lächeln beenden.

### **11.6.**

Segen kann man schmecken. Eine Gruppe von Nachwuchspfarrerinnen und -Pfarrern zeigte das bei einem Gottesdienst in der Wittenberger Schlosskirche. Am Ausgang gaben sie jeder Besucherin und jedem Besucher einen Segen in Form eines Muffins mit. Die saftigen Vanillemuffins hatten eine luftige Haube und waren verziert mit buntem Zuckerguss. Das Rezept dafür hatte eine der Vikar\*innen beigesteuert. Seit Generationen backen Menschen aus ihrer Familie genau diese Muffins mit ihren Kindern und geben das Rezept dafür stetig weiter. Auch die Vikarin hat zwei Kinder und wird, wenn diese groß genug sind, mit den beiden genau diese Segensmuffins backen. Aber erstmal hat sie sie für alle gebacken, die in der Schlosskirche Wittenberg Gottesdienst gefeiert haben. Ihnen haftet die Liebe an, die da von Generation zu Generation weitergeben wird. Sie machen für die Geschmacksknospen erfahrbar, wie liebevoll sich Segen anfühlt: wenn man mit hineingenommen wird, in diese Familie, die sich kümmert, füreinander etwas Leckeres backt und es am Ende miteinander teilt. Schlafen Sie heute mit Segen auf der Zunge heute ein, das wünsche ich Ihnen.

### **12.6.**

Was bringt Menschen zusammen? Diese Frage hat sich der nordamerikanische Konzeptkünstler Hank Willis Thomas gestellt. Er sollte eine neue Statue zum Gedenken an den Pastor und Bürgerrechtler Martin Luther King entwerfen, der die Amerikaner\*innen näher zusammenbringen wollte. „Embrace“ – „Umarmung“ hat er sein Ergebnis genannt. Vier bronzene Arme umschlingen sich nun im Bostoner Stadtpark und wirken dabei, als würden sie in der Luft hängen. Nur die Hände und die Arme bilden die 6 Meter hohe Statue. Auf die Köpfe habe er verzichtet, erklärte Thomas, damit sich andere in diese Umarmung hineindenken können. Sie hat eine historische Vorlage: Die Umarmung, die sich King und seine Frau Coretta Scott King gaben, kurz nachdem Martin 1964 den Friedensnobelpreis erhielt. Sie umgreifen sich nicht nur, sondern stützen sich auch gegenseitig. Kraftvoll und zugleich zärtlich – eine innige Umarmung. Segen, wie eine solche Umarmung voller Liebe, Annahme und Stütze – den wünsche ich Ihnen für die Nacht.

### **13.6.**

Jeder Mensch hat einen Wohlfühl-Ton. In-differenz-lage wird dieser Tonbereich genannt, in dem ein Mensch am entspanntesten sprechen kann. Und in dieser Lage klingt eine Stimme am mühelosesten. Bei jedem Menschen ist diese Lage eine andere. Das ist ziemlich mächtiges Wissen über den eigenen Körper, finde ich: Wie ich meine Stimme am mühelosesten einsetze.

Mit einer einfachen Übung kann man ganz leicht seinen Wohlfühl-Ton finden: Man summt einfach. Dazu startet man auf irgendeinem Ton. Summt dann etwas höher, geht tiefer und probiert unterschiedliche Tonlagen aus. Der eigene Wohlfühl-Ton macht sich

von alleine bemerkbar: Dann breitet sich ein wohlig warmes Gefühl im ganzen Körper aus. Bei mir startet es im Bauch und zieht sich hoch in die Brust.

Klingen im Wohlfühl-Ton. Probieren Sie es einmal aus. Summen, so fühlt es sich an gesegnet zu sein. So sein zu dürfen, wie es für einen selbst am mühelosesten ist. Dass Sie dieses Gefühl heute Abend entdecken, wünsche ich Ihnen.

#### **14.6.**

„Irgendwo auf der Welt

Sag ich dir, gibt es ein Loch

Es hat die gleiche Form

Wie du“, singt der deutsche Popmusiker Tristan Bruschi und mich gruselt es. Bei einem Loch, denke ich zuerst an ein Loch in einer Grasnarbe, ein Grab. Aber das meint der Sänger nicht, wie sich beim Weiterhören herausstellt. Denn er singt davon, dass man dieses Loch suchen könne und dann, wenn man es findet, dann ist es anders, als ich mir ein Grab vorstelle:

„Irgendwann wenn du's fühlen kannst“, dichtet er weiter.

„Siehst du es und legst dich rein

So sanft und so weich

Fühl'n sich dann die Ecken an

Fühl'n sich deine Kanten an so sanft“

So gemütlich wirken die Gräber, die ich kenne nicht. So individuell sind sie nicht gebaut. Ein Loch für mich, das sanft und weich ist, mich perfekt ummantelt und meine Ecken und Kanten werden sanft. Tristan Bruschi hat da eine schöne Idee in mich eingepflanzt. Ich sehne mich sehr nach diesem Loch. Ich stelle mir vor, dass es sich so anfühlt, von Gott umarmt zu werden. Alles Eckige und Kantige löst sich auf, wird unbedeutend. Dass diese Idee, von Ihrem Loch da draußen irgendwo, sie durch die Nacht bringt, das wünsche ich Ihnen.

© Tristan Bruschi, „Loch“ aus dem Album „Das Paradies“ (2018, [Downbeat \(3\)](#) – 5054197004094) (48 Wörter)

#### **15.6.**

Wir sind auf Jugendfahrt mit meiner Gemeinde in Norwegen. Obwohl draußen herrlichstes Wetter ist, drängt sich eine Traube Jugendlicher um den Lautsprecher im abgedunkelten Gemeinschaftssaal. Sie sind ganz gefesselt von dem Soundtrack zum Film „Interstellar“. Da bauen sich dröhnende Klänge ganz leise auf und gehen über in kurze glockenartige Töne. Eine Melodie, die die Sternfahrten in dem Film begleitet. Es sind Klänge, die von einer fernen Galaxie scheinen. Musik von Weite und Möglichkeiten. Die Jugendlichen können sich nicht losreißen und denken an all die Himmelskörper im Universum um uns herum. Der rote Planet Mars mit dem rostigen Staub. Jupiter, auf dem ein riesiger Sturm vom Umfang der Erde tobt. Oder sein Mond namens Europa, umgeben von einer dicken Eisschicht, die wohl Wasser darunter einschließt. Die galaktische Melodie singt ihnen von fernen Sternen und Planeten, auf

denen sich ganz andere Welten ergeben. Das wünsche ich Ihnen für heute Nacht auch:  
In ihr Ohr einen Stern, der von fernen Welten singt.

**16.6.**

In der Nacht wird der Tag stiller. Die meisten Autos haben ihren Parkplatz gefunden.  
Die meisten Menschen haben sich in ihre Wohnungen zurückgezogen. Und doch wird  
es nie so richtig still. Ich glaube, das liegt an uns. Wir sind keine Geschöpfe der Stille,  
dichtet Günther Doliwa:

Wer sind die Geschöpfe der Stille?  
Kräuter, Blumen, Bäume, Wolken.  
Fische, Muscheln, Wüsten, Steine.  
Wir offenbar nicht.

Wir zerrissenen Zwischengeschöpfe,  
der Einfalt nicht fähig,  
der Weisheit selten,  
der Stille so gut wie nie.

Stille fällt uns nicht zu. Sie ist überall,  
für Vermessene nirgends.  
Sie ist der Mutterort der Wesen.  
Das Paradies trägt ihre Augen.

Wir Zwischengeschöpfe, umstellt  
von doppelzündiger Angst,  
zu verdursten, zu ertrinken.  
Selten kostbar eingeschwungen  
in den Tanz, ins Ur-Teil, in die Welle.

Wir Zwischenwesen, in Maßlosigkeit  
gestürzt, mit Frechheit gewürzt,  
Botschafter und Kundschafter zugleich.

Wir könnten erlöst sein, wenn sich über  
dem geschäftigen Tag die stille,  
fast heilige Nacht wölbt, die verbindet,  
was sonst nur, zusammenhanglos,  
dazwischenläge.  
Genießen Sie so viel Stille, wie sich heute Nacht über sie wölbt.

© Günther Doliwa: »Tsunami. Gottes Rätsel«, Dresden 2010, Herzovision.de (123  
Wörter)