

14.01.2014 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Martin Vorländer,

Evangelischer Pfarrer und Senderbeauftragter für den DLF, Frankfurt

Sanft geschlafen, fröhlich aufgewacht?

Ich wische im Badezimmer den Spiegel vom Dampf der Dusche frei und denke: „Wie fröhlich bin ich aufgewacht, wie hab ich geschlafen so sanft die Nacht.“ Naja, sagt mein Spiegelbild. So siehst du nicht gerade aus. Da braucht es schon noch ein paar Restaurierungsmaßnahmen. Fröhlich aufgewacht, sanft geschlafen? Häufig eher nicht. Am Abend wieder mal so erledigt nach Hause gekommen, dass ich auf dem Sofa vor dem Fernseher einfach weggesackt bin. Dann irgendwann aufgewacht und mich ins Bett geschleppt. Aber dann war's mit Schlaf vorbei.

Tausend Gedanken steigen hoch, was alles anliegt und noch nicht erledigt ist. Alle offenen Baustellen, von denen ich nicht weiß, wie sie werden sollen. Das Gedankenkarussell dreht sich. Dabei würde ich so gern das Bewusstsein einfach mal für ein paar Nachtstunden ausknipsen und ruhig schlafen. Okay, nun ist Morgen. Hallo, Tag, hier, ich komme. „Wie fröhlich bin ich aufgewacht, wie hab ich geschlafen so sanft die Nacht.“ Das ist der Anfang von dem Morgengebet, das wir in der Kindheit am Frühstückstisch gebetet haben. Vielleicht hilft es ja, die Gespenster der Nacht zu vertreiben.

Guten Morgen, liebe Sorgen, ihr habt euch schon die Nacht geholt. Der Tag gehört mir. Ich weiß zwar auch jetzt noch nicht, wie alles im Einzelnen zu schaffen ist. Aber ich muss auch nicht alles im Vorhinein wissen. Es darf sich einiges finden und fügen. Kann doch sein, dass nicht alles allein von mir abhängt. Kann sein, dass ein Problem gar nicht so groß ist, wie ich es mir vorgestellt habe. Und für die Frage, die mich nachts gequält hat, könnte sich am Tag eine ganz überraschende Antwort finden. Kann sein. Kann auch anders sein. Aber nicht alles hat das Recht, mir die innere Ruhe zu rauben.

Also kräftig dagegen gehalten: „Wie fröhlich bin ich aufgewacht, wie hab ich geschlafen so sanft

die Nacht.“ Und das Gebet geht weiter: „Hab Dank im Himmel, o Vater mein, dass du hast wollen bei mir sein. Behüte mich auch diesen Tag, dass mir kein Leid geschehen mag.“ Ein Kindergebet kann mir durchaus in den Tag hineinhelpen.