

Jochen Straub, Limburg

HR 4 – Übrigens am Mittwoch, den 19.06.2019

Die Nacht ehren

„Wer die Nacht nicht ehrt, ist des Tages nicht wert“: Dieses Sprichwort aus Italien habe ich vor kurzem gelesen. Der Satz hat mich berührt. Ich frage mich bis heute - was heißt das eigentlich: die Nacht ehren?

Eine Antwort auf diese Frage kommt mir immer wieder. Die Nacht ehren: Das heißt für mich: ich nehme mir vor, am Abend alle Dinge gut sein zu lassen. Ich erlebe jeden Tag so viel. Angenehme Gespräche und unangenehme Gespräche. Schöne Erlebnisse und unschöne Erlebnisse. Ganz viel miteinander, aber manchmal auch einen Streit. Vielleicht ist das eine Form, die Nacht zu ehren: die Sonne nicht untergehen zu lassen über einem Streit. Ich versuche bewusst, Frieden mit dem Tag zu schließen und damit auch die Nacht zu ehren – gut in die Nacht zu gehen.

Ich habe das einmal abends versucht. Nicht nur an einem Abend, sondern eine ganze Woche lang. Ich habe mir vorgenommen: Ich will versöhnt in die Nacht zu gehen - und ich habe es geschafft. Das Ergebnis war verblüffend. Ich hatte schöne Träume. Ich habe gut geschlafen.

Zugegeben, manche Dinge lassen sich nicht direkt lösen. Manche Dinge brauchen ihre Zeit, bis ich sie lösen kann. Aber der offene Blick auf das, was ich nicht mit in die Nacht nehmen möchte, ist mir wichtig geworden. Seitdem ehre ich gerne die Nacht.

Kurzbeschreibung

Für einen guten Schlaf hilft es, die Nacht zu ehren. Das geht ganz gut dadurch, dass man am Abend versöhnt aus dem Tag in die Nacht geht.

Stichwörter

Tagesende, Nacht, Versöhnung