

# Sternstunden

**Geschichten und  
Gebete für  
eine gute Nacht**

*mit Illustrationen von Sandra Beer*

***Tag und Nacht –***

*Vorwort*

# der Grundrhythmus der Schöpfung.

**Von Beginn an.** Ein Rhythmus, der alles Leben bestimmt.

Die Nacht hat dabei seit jeher etwas Faszinierendes. Die dunkle Schwester des Tages bringt Entscheidungen und Gespräche, die man bei Tag so intensiv nie führen würde. Sie inspiriert zu Liebes- und Abschiedsbriefen, zu Kreativität, zu Traumabenteuern. Auch Gott ist nachtaktiv: Die Bibel erzählt viele Geschichten, in denen Menschen in der Nacht Gott begegnen. Abraham erhält in einer schlaflosen Nacht die Verheißung einer Nachkommenschaft so zahlreich wie die Sterne am Himmel, Jakob träumt von der Himmelsleiter, und einige Zeit später kämpft er nachts mit Gott und erringt dessen Segen. Eines Nachts kommt schließlich Gott selbst als kleines, unschuldiges Baby in unsere Welt und verändert damit alles, der Beginn einer neuen Zeitrechnung.

Vielleicht öffnet die besondere nächtliche Stimmung die Herzen der Menschen für Gott. Denn sie legt sich wie ein Tuch über die Regeln des Tages, die Gesetze der Realität. In unseren Träumen



können wir fliegen, über uns hinauswachsen, uns verlieben und Dinge sehen, die wir mit dem wachen Blick der Vernunft nicht wahrnehmen können. Ganz nebenbei schenkt uns die Nacht etwas Lebensnotwendiges, den Schlaf. Ganz klar: Wir brauchen die Nacht – und gleichzeitig fürchten wir sie manchmal. Wenn das Gedankenkarussell abends nicht stillstehen will, wenn Sorgen uns den Schlaf rauben. Dass wir die Nacht zum Tag machen, ist sicher ein Grund der Rastlosigkeit. Die Lichtmenge, die wir Menschen ausstrahlen, verdoppelt sich alle elf Jahre. Wir bekämpfen das Dunkel, um noch weiter zu arbeiten, zu grübeln, zu hetzen.

„Die Nacht, in der das Fürchten wohnt, hat auch die Sterne und den Mond“, dichtete einst Mascha Kaléko. Wann haben Sie zuletzt abends in den Sternenhimmel geschaut? Nicht mal schnell auf dem Heimweg, sondern mit Muße. Vielleicht ist es an der Zeit, das Karussell mal anzuhalten und abends auszusteigen. Den Tag loszulassen, den Blick zu den Sternen zu heben, das Staunen wieder zu lernen – und danach an einem Wohlfühlort in diesem Buch zu lesen. Es versammelt eine Auswahl von Geschichten, Gedanken und Gebeten aus Bibel, Literatur und christlicher Tradition, die sich mit der besonderen Stimmung der Nacht beschäftigen. Eine Stimmung, die uns zwischen Abendrot und Morgenstern echte Sternstunden schenken kann.

Vorwort

Und Gott machte zwei große Lichter:  
ein großes Licht, das den Tag regiere,  
und ein kleines Licht, das die Nacht regiere,  
dazu auch die Sterne.

Und Gott setzte sie an die Feste des Himmels,  
dass sie schienen auf die Erde.

1. Mose 1,16–17



*Stille* ist nicht nur

die Abwesenheit von Lärm, sondern ein Schweigen,  
das dem Menschen Augen und Ohren öffnet  
für eine andere Welt.

SERGE POLIAKOFF

## Engel der Stille

*Der Rasenmäher hier  
heult schon seit viertel vier.  
Ein Radio dröhnt, ein Handy piept,  
oh Engel, der die Stille liebt,  
ich sehne mich nach dir!*

*Sirenen von weit her  
und dann die Feuerwehr,  
das Baby brüllt, ein Zlatko singt,  
oh Engel, der die Stille bringt,  
ich brauche dich so sehr!*

*Ob Supermarkt, ob Zoo,  
Musik auf jedem Klo.  
Im Fahrstuhl dudelt's Tag und Nacht,  
oh Engel, der die Stille macht,  
ich werde nicht mehr froh!*

*Ein LKW rangiert,  
ein Dackel wird dressiert.  
Der bellt, der winselt, kläfft und blafft,  
oh Engel, der die Stille schafft,  
wo hast du dich verirrt?*

*Du schließt die Tür.  
Du kommst zu mir.  
Du breitest deine Flügel aus,  
und langsam wird es still im Haus.  
Ich danke dir!*

GERHARD SCHÖNE



Die Nacht ist die Königin der Schatten.

AUS DEM SENEGAL

## *Kuddelmuddel-Stuhl*

**Zwei Unterhosen**, vier T-Shirts, exakt drei Socken und der fusselige Schal, den ich seit letztem Winter suche. Ich bin baff, was in dem Klamottenberg zum Vorschein kommt. Darunter, kaum noch zu erkennen: mein Kuddelmuddel-Stuhl. Eigentlich bin ich ein ordentlicher Typ. Aber es gibt in meinem Schlafzimmer dieses Fleckchen, da herrschen eigene Regeln. Wenn ich bei anderen zu Gast bin, lasse ich oft meinen Blick schweifen. Und ich finde ihn in fast jeder Wohnung: diesen einen Stuhl, der nur dazu da ist, Kleidungsstücke auf ihm aufzutürmen.

Die Bibel hat viele Bilder für Gott. König. Freund. Lebensatem. Mutter. Allmächtiger. Ich finde aber, eines fehlt: Kuddelmuddel-Stuhl. Schließlich heißt es im ersten Petrusbrief: „All eure Sorgen werft auf ihn.“ Ja – auf wen denn? Richtig.

Bei Gott darf ich die Dreckwäsche meines Lebens ablegen. Es hat das Platz, von dem andere sagen, dass ich es längst hätte einmotten sollen – meine Ticks, meine Spleens. Auch das Peinliche. Die bunten Socken, die zu keinem meiner Outfits passen, aber die nun mal zu mir gehören. Manchmal auch das Extravagante, das ich den Menschen auf der Straße nicht zeige. Auf dem Kuddelmuddel-Stuhl ist es gut aufgehoben.

Was für ein Glück, wenn man so einen hat, auf den man alles werfen darf.

ALEXANDER BRANDL  
@ALPHA\_UND\_OH\_MEGA





# Sternegucken damals

**Die Nacht ist zum Träumen da**, nicht zum Hadern. Doch in dieser Nacht hadert er, mit seinem Schicksal und mit seinem Gott. Wie sehr hatte er sich immer schon Kinder gewünscht! Und? Seine Schöne ist schon lange nicht mehr die Jüngste! Und auch er selbst – immer mehr spürt er das Alter: die Haare... die Knochen... die Zähne...! Manchmal bekommt er richtig Panik. Abraham kann nicht schlafen in dieser Nacht. Die Sterne zu hell. Die Enttäuschung zu wach. Er hadert mit seinem Schicksal und mit Gott.

Aber was ist das? In die Enttäuschung und in die Fragen mischt sich eine andere Stimme, so fremd und so vertraut! Klar und leise hört er: Mein Lieber, es bringt nichts, dich selbst zu bedauern. Steh auf, geh vor dein Zelt und zähle die Sterne! So zahlreich sollen deine Nachkommen sein! Also: Fürchte dich nicht!

