Sabrina Fabian

Mo, 17. Januar 2022

„To dos“ und „Tadas“

Listen sind mir wie Wegweiser durch meine Vorhaben. Wenn jede zu erledigende Aufgabe, jedes „To do“, einzeln vor mir niedergeschrieben steht, habe ich weniger Angst, etwas Wichtiges zu vergessen. Gerade, wenn etwas Neues beginnt, hilft mir das. Bei neuen Jobs ist es schließlich auch so. Einarbeitungszeiten sind meistens nach festen Schemata durchgeplant. Es gibt einen Ablauf oder ein Protokoll. Schritte abarbeiten schafft Sicherheit in einer neuen unbekannten Situation. Wenn ein neues Jahr anbricht, ist es für mich ähnlich und ich lege eine Liste für meine guten Vorsätze an: Finanzplan erstellen, Bücher ausmisten und öfter Beten steht darauf. Besonders der letzte Punkt ist mir wichtig. Zeit bewusst mit Gott verbringen. Was brauche ich, um das zu erfüllen? Eine feste Gebetsecke anlegen, früher ins Bett gehen, um morgens mehr Zeit zu haben, ein Buch mit Gebeten von Dorothee Sölle anschaffen. Und schon ist es wieder passiert, eine Liste ist angelegt.

Ich mache auch deswegen gerne Listen, weil sich auf ihnen Punkte abhaken lassen. Geschafft. Ein Wort wird zu zwei Linien. Es ist so ein befriedigendes Gefühl, etwas abzuhaken. Die ganzen Mühen, etwaige Schwierigkeiten, einfach abhaken, liegt nun hinter mir. Das hat auch etwas Tückisches, ist mir aufgefallen, als ich in den Anfang der Bibel geschaut habe:

Im ersten Schöpfungsbericht, erfahren wir, dass Gott die Welt erschafft. Wir erfahren aber wenig darüber, wie viel Anstrengung Gott das kostete. Gott schafft mit Worten. Er spricht, es werde Licht und es ward Licht (Gen 1,3). Das ist alles! Keine Listen und keine Unterlisten mit Voraussetzungen, stattdessen steht etwas anderes da: „Und Gott sah, dass das Licht gut war.“ (Gen 1,4). Und Gott sah, dass es gut war. Sieben Mal steht das im Schöpfungsbericht. Nach jedem Tag ein großes Tada! Es war gut. So erinnert mich der Anfang der Bibel zum Anfang dieses Jahres daran, dass das Leben nicht nur aus „To dos“ besteht, sondern auch aus „Ta das!“.

Und darum sollte jedem Abhaken auf der „To do“-Liste auch ein Enthüllen des Ergebnisses folgen. So befriedigend das Häkchen zeichnen auf meinen Listen ist, wegen ihm sollte die Freude über das Erreichte nicht untergehen. Tada!

Sabrina Fabian

Di, 18. Januar 2022

Große und kleine Gesten

Eine kniende Kirchenbesucherin faltet ihre Hände über der Kirchenbank. Ein Fußballprofi bekreuzigt sich, während er den ersten Schritt auf den Platz macht. Männer knien in Moscheen auf Teppichen. Große Gesten. Und Bilder, die mir einfallen, wenn ich ans Beten denke.

Und auch ich pflege, in großen Gesten zu beten: im Gottesdienst in der Kirche. Ich setze mich zuhause vor eine Kerze und falte die Hände. Das sind Momente, die ich mir extra für Gott nehme.

Beten, das geht aber auch in den kleinen Gesten. Manchmal werde ich ganz unvermittelt von einem Gebet erwischt, erwische mich selbst beim Beten – ganz spontan ohne große Vorbereitung. Das ging mir im vergangenen Spätsommer an einem Ort auf, den wohl die wenigsten Menschen mit Gebeten in Verbindung bringen würden: im Schwimmbad.

Ich war das erste Mal seit langer Zeit wieder in einem Schwimmbecken. Zuerst kam die Pandemie und alle Schwimmbäder waren zu. Dann lockerte der Sommer die Situation. Die Schwimmbäder waren geöffnet, aber ich saß am Schreibtisch, ich schrieb meine Abschlussarbeit. Und als die endlich abgegeben war, gönnte ich mir einen Schwimmbadbesuch – endlich wieder.

Und während ich meine Bahnen zog, feierte ich diese Möglichkeit in Gedanken. Meine Arbeit war abgegeben, die Situation hatte sich kurzzeitig so entspannt, dass wieder mehr öffnen konnte, einfach mehr Zeit und Platz im Kopf für andere Dinge. All das dachte ich und freute mich sehr darüber – ich war dankbar. Da ging mir auf, dass meine Hände beim Brustschwimmen für eine kurze Etappe wie zum Gebet aneinander lagen – gestreckte Handfläche, auf gestreckter Handfläche. Und ja tatsächlich betete ich, beim Schwimmen.

Denn auch das ist Beten für mich. Sich freuen und dankbar sein. Eine Form des Gebets, die ich viel zu selten pflege. Viel häufiger wende ich mich mit Sorgen, Wut und Ärger an Gott – der kann das ab. Umso wichtiger ist mir, im Gebet auch das anzusprechen, was mir Freude bereitet hat. In dem Schwimmbad dankte ich, und freute mich. Auch wenn ich mir keine extra Zeit genommen hatte, keine Kerze entzündet hatte, es war ein Gebet in kleiner Geste. Ein Gebet, von dem ich mich erwischt fühlte. Ein Gebet, das mich gefunden hat.

Sabrina Fabian

Mi, 19. Januar 2022

Zwischen-Momente

Momente, in denen sich zwei Zeitachsen ganz konkret treffen, sind selten, aber spannend, denn in ihnen ereignen sich Übergänge, werden Entscheidungen getroffen, verfestigt oder verworfen. Umzüge sind solche Momente: Wenn man sich hinter das Steuer des beladenen Transporters klemmt. Das alte Haus ist noch im Rückspiegel zu sehen, die neue Adresse wartet schon im Navigationsgerät anvisiert zu werden. Dann treffen sich Vergangenheit und Zukunft plötzlich in einer Achse. Jetzt gilt es: Wird der Motor gestartet und die alte Heimat wirklich verlassen? Wir befinden uns in einem Zwischen-Moment.

Der Theologe Michael Meyer-Blanck zählt auch das Beten zu solchen „Zwischen-Momenten“: Vergangenheit und Zukunft Gottes treffen sich. Der Prophet Mose erlebt genau das. Während der Wüsten-Wanderung mit dem Volk Israel befindet er sich irgendwann mit Gott auf einem Berg. Sie müssen reden. Gott ist gedanklich schon weitergezogen, weg vom Volk Israel, das ihn zornig gemacht hat. „Dein Volk, das du aus Ägyptenland geführt hast“, sagt er deswegen zu Mose, „hat schändlich gehandelt. Sie sind schnell von dem Wege gewichen, den ich ihnen geboten habe. Sie haben sich ein gegossenes Kalb gemacht und haben’s angebetet und ihm geopfert.“ Halsstarrig sei dieses Volk. Darum will Gott nicht mehr. „Lass mich!“, ruft er Mose trotzig entgegen.

Für Gott ist seine Zukunft klar: Er will sie ohne Israel begehen.

Mose aber zieht Gott wieder zurück zu seinem Volk und zwar mit Verweisen auf Gottes Vergangenheit: „Ach, Herr, warum will dein Zorn entbrennen über dein Volk, das du mit großer Kraft und starker Hand aus Ägyptenland geführt hast?“ Bis zum Stammvater Abraham geht Mose zurück und erinnert Gott daran, dass er versprochen hat, diesem Volk beizustehen.

Ein Zwischen-Moment auf dem Berg: Mose befindet sich mit Gott zwischen Vergangenheit und Zukunft. Seine Ansprache wird zur Fürbitte schlechthin. Ein Zwischenmoment. Und es gelingt, Gott reut es und er entscheidet sich um: er begleitet Israel weiterhin.

Zwischen-Momente lohnen sich, denn wenn Vergangenheit und Zukunft aufeinanderprallen wie Wetterfronten bei einem Gewitter, dann reibt sich was, dann wird hinterfragt, dann wird etwas klarer – so wie im Gebet.

Sabrina Fabian

Do, 20. Januar 2022

Reflexion

Mein Bruder erzählt mir: Wenn er abends im Bett liege, lasse er den Tag häufig Revue passieren und reflektiere, wie er sich verhalten habe. Schon vor Jahren ist er aus der Kirche ausgetreten und teilt wenige Glaubenssätze. Das wurmt mich. Ich werde Pfarrerin und manchmal gebe ich deswegen dem Bedürfnis nach, ihn zu provozieren.

Wenn man reflektiert, setze ich an, dann bräuchte man doch etwas, das einem etwas zurückwirft.

Das sieht mein Bruder anders. Wenn er sich die Ruhe nehme und über Situationen und Ereignisse nachdenkt, dann sei das doch Reflexion.

Ich stichle weiter: Bei Licht funktioniere es doch auch so. Licht brauche schließlich auch immer eine Fläche, um reflektiert zu werden. Und die Gedanken, die ich mir über Erlebtes mache, lasse ich von Gott reflektieren. Wenn ich bete, lege ich meine Sorgen ab, wie nasse Kleider, die dann von der Garderobenstange tropfen. Mir erscheinen meine Erfahrungen dann viel klarer und ich ordne sie ein, in das große Ganze, das bei Gott ist. Nach unserem Gespräch sind die Sorgen nicht mehr so schwer.

Was mich so sicher mache, dass da wirklich jemand meinen Gedanken zuhört, will mein Bruder wissen.

Das kann ich nicht mit Sicherheit wissen, gebe ich zu. Da hat mein Bruder Recht. Ich weiß für mich, dass es mir guttut, zu Gott zu beten. Ich glaube daran, dass Gott meine Gedanken zurückwirft. Ich glaube, dass ich Gott erreichen kann, wenn ich mir die Zeit dafür nehme, in mich gehe, mich auf Gott fokussiere. Und manchmal höre ich etwas. Dann empfange ich etwas über einen Kanal, der Gott und mich verbindet.

Vielleicht spreche ich ins Nichts, aber ich finde es viel tröstlicher, mir vorzustellen, dass dort jemand zuhört. Dass Gott mir zuhört und meine Gedanken in seine ganze Größe mit aufnimmt und wieder zu mir zurückspielt. Vielleicht spreche ich mit mir selbst, so wie mein Bruder es sich vorstellt. Vielleicht spricht mein Bruder zu jemandem und merkt es nur nicht. Meine Sticheleien verebben, wir fühlen uns beide wohl damit, wie wir unsere Tage zu Ende gehen lassen. Was mit uns wirklich passiert, bei dem, was der eine reflektieren nennt und die andere beten lassen wir offen.

Sabrina Fabian

Fr, 21. Januar 2022

Altes Seemannslied

Ein alter See-Shanty aus dem 19. Jahrhundert, gesungen von einem 26-jährigen, schafft es 2021 auf die Nummer 1 der deutschen Musikcharts. Das klingt zu absurd, um wahr zu sein? Zum Glück ist selbst die Realität ab und an auf Abwegen unterwegs und überrascht uns mit Ungewöhnlichem. Der schottische Briefträger Nathan Evans nahm mitten im Pandemielockdown Zuhause das alte Lied „The Wellerman“ auf und lud es im Internet hoch. Es handelt von Seefahrern auf einem Walfangschiff. Sie sehnen sich nach dem Wellerman, einem Versorgungsschiff, das Zucker, Tee und Rum bringen wird. Proviant, um sie durch die Zeit zu bringen, bis sie endlich nach Hause können. Denn der Wal, den die Mannschaft fangen soll, macht es der Crew sehr schwer.

Mitten in der Pandemiezeit, in der es in den meisten Ländern geboten war, in den eigenen vier Wänden zu bleiben, sprach dieses alte Seemannslied vielen mitten in ihre eigene Situation.

Und der Song entwickelte sich zu einem Internetphänomen. Durch die Videoplattform Tik Tok blieb Nathan Evans beim Singen nicht allein: Bassstimmen, Violinenklänge und Elektro-Remixe kamen dazu. Mehrere Millionen hörten sich „The Wellerman“ und die zahlreichen Versionen an. Und mitten in der Isolation, fühlte man sich für die zweieinhalb Minuten, die dieser alte Shanty andauert, gar nicht mehr so allein, sondern als Teil eines internationalen Gemeinschaftsprojekts im Internet.

Diese Erfahrung mache ich im Gottesdienst immer, wenn wir das Vaterunser beten. Auch hierbei handelt es sich um einen sehr alten Text, der zu einem Gemeinschaftsprojekt wird: Wenn wir das Vaterunser sprechen, setzen wir uns in Beziehung mit Gott. „Dein Wille geschehe!“ Wir stellen uns ein auf Gottes Willen. Wir beziehen Gott und Gottes Willen in unser Leben mit ein, in unser Denken und Sprechen. Wir sprechen dem Reich Gottes den Weg frei. „Dein Reich komme!“ Wir versprechen, Gottes Liebe zu verbreiten. „Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Wir rüsten uns für das, was kommen könnte „Und führe uns nicht in Versuchung.“ Und bitten um Erlösung. Wir versichern uns, zu wem wir gehören. „Dein Reich, deine Kraft, deine Herrlichkeit.“

Wir nehmen im Gebet gemeinsam eine Haltung ein, schalten auf einen Modus von Gottes Willen um, es ist ein Gemeinschaftsprojekt, ein Akt der vielen von Gott angestoßen, jeden Sonntag auf der ganzen Welt.

Sa, 22. Januar 2022

Kein Abschluss in Sicht

Als die pandemische Lage es vergangenes Jahr zuließ, lud eine Freundin zu einer Kostümparty mit gedankenanregendem Motto. Jeder Gast sollte sich als das verkleiden, was er oder sie nie werden wolle. Es erschienen „Desperate Housewifes“ im Petticoat und mit einem Martiniglas in der Hand, Pfarrer und Banker – erzählte meine Freundin hinterher. Ich selbst konnte leider nicht dabei sein, aber überlegte trotzdem, wie ich mich verkleidet hätte. Denn das, was mir wirklich wichtig ist, nie zu werden, ist recht abstrakt und lässt sich auf ein Wort bringen: Fertig. Ich möchte nie an einen Punkt kommen, an dem ich denke: „So das ist es! Das Ziel ist erreicht. Jetzt kommt nichts mehr.“ Wie hätte ich das darstellen sollen? Mit einer Ziellinie, schwarz weiß kariert, die ich mir wie eine Scherpe umgeworfen hätte? Hätte ich ein Schild tragen sollen mit der Aufschrift „Fertig“?

Dass ich niemals fertig sein möchte, ist ein Wunsch, an den ich mich bis in meine Kindheit zurückerinnere. Zumindest vermute ich, dass er hinter diesem einen Spiel steht, für das Kinder nur ein Wort brauchen: Warum ziehst du den Mantel an? Warum frierst du? Warum ist es kalt draußen? Warum? Warum? Warum? Man fragt und fragt, bis das Gegenüber kapituliert. Bloß kein Ende akzeptieren.

Das Fragen bestimmt Autor und Journalist Heribert Prantl in einem seiner Texte als den Modus des Betens. Er schreibt: „‘Warum hast du mich verlassen? Warum?‘, klagt der Beter. ‚Wie lange?‘ fragt er. […] Wer Fragen stellt, resigniert nicht. Wer fragt, klagt, bittet, wer aufbegehrt – der hat schon angefangen, etwas zu unternehmen gegen das, was ihm und den anderen angetan wird.“

Darum bete ich so gerne. Gott kann ich jede Frage stellen. Ich schmettere Gott trotzige „Warum?“ entgegen, ich wispere verzweifelte „was nun?“, ich staune mit überraschten „wie?“, ich bleibe dran mit ratlosen „wozu?“.

Das ist das Spektrum, in dem ich bete. Mit offenen Fragen, damit meine Gedanken nie zu einem Ende kommen und ich offen bleiben kann. Denn wer fragt, resigniert nicht, sondern erwartet noch etwas mehr von dieser Welt und von Gott.