

15. Januar

Wie der Mond in dunkler Nacht

Von dem Mond über uns war vergangene Nacht nur eine Sichel sichtbar. Und es dauert noch ein paar Tage, bis er so voll und leuchtend am Himmel steht, wie er es in einer Nacht im Jahr 1942 getan hat. In jener Nacht spazierte die jüdische Intellektuelle Etty Hillesum durch Amsterdam. Sie musste sich die Niedergeschlagenheit von den Schultern schütteln. Später schrieb sie in ihr Tagebuch: „Ich bin wie ein vertrottelter Säufer um das Eisclubfeld gebummelt. Und habe dem Mond ganz verrückte Dinge gesagt. Der Mond ist auch nicht von gestern. Solche Typen wie mich dürfte er schon öfter gesehen haben, er dürfte überhaupt so einiges gesehen haben.“¹

Etty Hillesum ist in ihren Zwanzigern, als die Nationalsozialisten die Niederlande besetzen. Mit 26 Jahren beginnt sie, Tagebuch zu schreiben – nur wenige Straßen entfernt von Anne Franks Versteck. Am Anfang nutzt sie das Schreiben als therapeutisches Mittel, um mit Depressionen umzugehen. Ihre Einträge werden allmählich zur Gewohnheit und schließlich zum Zukunftsprojekt. Sie will die Chronistin ihrer Zeit werden.

Heute wäre Etty Hillesum 110 Jahre alt geworden. Aber mit nicht einmal 30 Jahren wurde sie im Konzentrationslager Auschwitz ermordet.

So wie sie sich und den Mond beschreibt, so wandert ihr Denken zwischen dem Gewaltigen und dem Kleinen hin und her. Der große Mond, der schon so einiges gesehen hat – und sie in seinem Licht, eine kleine Type unter vielen und gleichzeitig mit so gewaltigen Gedanken. Großzügig berücksichtigt sie alles, was menschlich ist: Liebe und Hass, Glück und Leiden, Verzweiflung und Hoffnung. Ettys Zeilen schenken Trost, auch heute noch.

Bei Etty kann das Große ganz klein werden und doch eine enorme Kraft ausüben. Gott braucht die Hilfe von Menschen: „Es ist das Einzige, auf das es ankommt“, schreibt sie. „Ein Stück von dir in uns selbst zu retten, Gott. Und vielleicht können wir mithelfen, dich in den gequälten Herzen der anderen Menschen auferstehen zu lassen“², so schließt die gläubige Jüdin aus dem Leiden, das sie erlebt.

Sie lebte mit dem Schlimmsten ihrer Zeit und blieb mit sich, ihren Gefühlen, den Menschen um sich und mit Gott in Verbindung. Wie mit dem Mond in dunkler Nacht.

¹Etty Hillesum, Ich will die Chronistin dieser Zeit werden – Sämtliche Tagebücher und Briefe 1941-1943, C.H. Beck München 2023, 588.

²Ebd., 620.

16. Januar

Zwischenspeichern

Am PC gibt es einen Kurzbefehl zum Abspeichern: Mit der Taste „S-t-r-g“ – Abkürzung für Steuerung – und mit der Taste „S“. Zwei Tasten, ein Klick und schon öffnet sich ein Ordner, in dem Bewahrenswertes verstaut werden kann. Denn an manchen Informationen aus dem Netz, möchte man festhalten: Rezepte, Hotelseiten für den nächsten Urlaub, Artikel zu interessanten Themen. Einmal gespeichert, lässt sich auf sie später wieder zurückgreifen, wenn man sie braucht. Zwei Tasten, ein Klick und schon ist etwas für die Zukunft gesichert.

Für die Zukunft sichern, das machen wir nicht nur mit digitalen Informationen. Wir schießen Fotos, drehen Erinnerungsvideos, führen Tagebuch – wir haben viele Mittel, um Bewahrenswertes abzuspeichern. Und sei es, dass wir uns erinnern. Wir speichern etwas tief in unserem Gedächtnis und rufen es ab, wenn wir es brauchen. Noch liegt das Jahr 2024 vor uns. Was wir wohl aus unserem mentalen Zwischenspeicher dafür abrufen werden?

Ich weiß schon jetzt, dass ich an einem Todestag durch meinen Zwischenspeicher graben werde. Da liegt Schweres und Erleichterndes – die Erinnerungen beider Kategorien sind wie Rezepte, um durch den Jahrestag zu kommen: Das elendige Warten bis zum Tag der Beerdigung, das Erschrecken darüber, die Urne zum ersten Mal zu sehen, der Abschied direkt am Grab und das Zusammensein beim Essen danach. Das hat gutgetan. Und es tut gut, diese Erinnerungen abzurufen aus meinem Zwischenspeicher.

Ich weiß schon jetzt, dass ich durch meinen Zwischenspeicher gehen werde, um Vorfreude in mir zu wecken: ein Treffen mit Freunden steht an. Wir sehen uns nur ein paar Mal im Jahr, weil wir in unterschiedlichen Bundesländern leben. Und für den bevorstehenden Ausflug rufe ich meine Erinnerungen an gemeinsame Abende, Essen und Gespräche ab, um mir das Warten zu versüßen. So wie ich Hotelseiten als Inspiration für kommende Urlaube abspeichere.

Und ich weiß jetzt schon, dass ich auf Erfahrungen in meinem Zwischenspeicher zurückgreifen werde. Für Arbeitsprojekte, die sich wiederholen zum Beispiel. Was wollte ich anders machen? Was hat sich bewährt? Und was hatte ich mir vorgenommen, auszuprobieren – alles im Zwischenspeicher abgelegt.

Bewahrenswertes für die Zukunft sichern – dafür haben wir viele Wege. Und alles – so glaube ich – ist bei Gott aufgehoben. Das, was ich für bewahrenswert halte, sowie das, was ich nicht mehr auf dem Schirm habe. Ein riesiger, wachsender Speicher, den er uns hoffentlich eines Tages zeigen wird.

Sabrina Fabian

17. Januar

Weltknuddeltag

Meine Schwägerin war in Kenia. Als sie von ihrer Reise wieder zurück ist, will ich natürlich wissen, was ihr schönstes Erlebnis war. Sie muss nicht lange überlegen: „Meine Mama in den Arm zu nehmen!“

Meine Schwägerin hat ihre Eltern drei lange Jahre nicht wiedersehen können. Aber 2023 ist sie mit meinem Bruder endlich wieder zu ihnen gereist und konnte ihre Mutter nach so langer Zeit endlich wieder umarmen.

In dieser Umarmung lag wahrscheinlich viel: Wiedersehensfreude, Trost, Liebe, Erleichterung. Zu all diesen Anlässen umarmen sich Menschen und kommen sich auf unterschiedliche Weise nah. Wer sich zum Wiedersehen umarmt, fällt einander in die Arme oder eine Person hebt die andere beim Umarmen in die Höhe. Wer tröstet, der streichelt bei der Umarmung über den Rücken. Liebende umschlingen sich innig. Wer aus Erleichterung einander in die Arme fällt, macht das womöglich spontan aus einem Reflex. Umarmungen bringen uns nicht nur einander näher, sondern sollen sogar gesünder machen: sie verbessern das Immunsystem, verringern Herzkrankheiten und minimieren Stresshormone. Umarmungen machen glücklich.

Auch ich umarme unendlich gerne. So gerne, dass Umarmungen meine Vorstellung vom Jenseits sind. Ich wünsche mir, dass das Dasein nach dem Tod wie eine große Umarmung sein wird, in die alle eingeschlossen sind. Umarmt von Gott – das stelle ich mir unendlich tröstlich vor. Von dieser Umarmung erwarte ich viel: Wiedersehensfreude, Trost, Liebe, Erleichterung.

So vielfältig wie diese Geste sein kann, wundert es wenig, dass ihr ein eigener Tag gewidmet wurde. Heute, am 17. Januar, ist der Tag der Umarmungen – der Weltknuddeltag. Dass es einen Tag für Umarmungen braucht, hat sich der US-amerikanische Pfarrer Kevin Zaborney gedacht. Als Termin hat er den Mittelpunkt zwischen zwei Festen der Liebe gesucht: Der 17. Januar liegt auf der Mitte zwischen Weihnachten und dem Valentinstag. Und er liegt mitten im Winter. Um diese dunkle und kalte Jahreszeit auszuhalten, können Menschen mehr Zuneigung gebrauchen. Denn Umarmungen sind überlebensnotwendig: vier brauchen Menschen mindestens am Tag, hat eine Therapeutin festgestellt. Acht Umarmungen führen zu Wohlfühl. Und wer sogar zwölfmal am Tag umarmt, der könne sich sogar innerlich weiterentwickeln.

Sabrina Fabian

18. Januar

Für die Sterne

Jakob ist für die Sterne unterwegs. Sie leuchten ihm hell, auf seinem Weg durch die Wüste. Er hat nicht mehr viel, an dem er sich sonst orientieren könnte. Denn obwohl Jakob eigentlich ein ruhiger Typ ist, ist etwas aus ihm ausgebrochen: Er hat seinen Zwillingbruder betrogen. Der hätte als Erstgeborener Anspruch auf den Segen ihres Vaters. Aber Jakob hat sich mit einer List den Segen zuerst geholt.

Nun ist Jakob also auf der Flucht durch die Wüste. Was für ein Typ?! Beträgt seinen Bruder und seinen Vater, erschleicht sich, was ihm nicht zusteht.

Die Sängerin Dota Kehr hat einen Typen getroffen, der ähnlich seltsam ist wie Jakob. Und sie hat ihm ihren Song „Für die Sterne“ gewidmet. Darin dichtet sie über diesen seltsamen Typ, ein Typ wie Jakob, der sagt:

„Ich bin nicht hier, um dir zu gefall'n

Nein, ich bin hier für die Sterne

Und ich bin hier sehr gerne

Und ich bin hier, weil ich lerne

Ich bin nicht hier, um dir zu gefall'n.“

Dieser Typ will glühen und blühen, glänzen und tanzen. Auch dieser Typ will mehr, als ihm zgedacht ist.

Auch Jakob hat den Drang, sein eigenes zu zeigen. Zu glänzen und zu glühen, so wie er ist. Er ist auf der Suche und richtet seinen Blick nach oben zu den Sternen. Vielleicht ist Jakob deshalb so unerwartet wild. Belügt und betrügt, bricht aus und läuft weg. Vielleicht werden wir ab und an zu dem, was wir bewundern. Wie die brennenden Feuerbälle, zu denen Jakob aufblickt, wird er von Naturgewalt erfüllt. Und es bricht aus ihm heraus, der Wunsch nach dem Erstsegen.

Jakob ist so lange in der Wüstennacht unterwegs, dass er sich Schlafen legen muss.

„Während er schlief, sah er im Traum eine breite Treppe, die von der Erde bis zum Himmel reichte. Engel stiegen auf ihr zum Himmel hinauf, andere kamen zur Erde herunter. Der Herr selbst stand ganz dicht bei Jakob und sagte zu ihm: Ich lasse dich nicht im Stich und tue alles, was ich dir versprochen habe.“ So steht es in der Bibel.

Jakob hält seine Verbindung zum Himmel. In all seinem Suchen und Betrügen und Weglaufen und Neusuchen in seinem Glänzen und Glühen, in seiner Tobsucht und seiner Entschlossenheit. Gott ist bei ihm. Ohne Lob oder Tadel. Einfach da, als Jakob auf der Suche ist. Gott hält zu uns, auch wenn wir mal suchen, ausbrechen müssen. Gott bleibt.

19. Januar

Josef weint

Josef ist nah am Wasser gebaut. Er weint beim Wiedersehen, er weint, nachdem jemand gestorben ist, er weint, als er um Vergebung gebeten wird. In Josef rührt sich etwas. Er musste so einiges ertragen. Von den eigenen Brüdern verkauft, im fremden Land inhaftiert und fern ab von seiner Familie hochgearbeitet. Eine irre Geschichte. Die Geschichte eines Mannes, der kreative Auswege findet und der ein offenes Ohr für Gott hat. Ein starker und schlauer Mann. Einer, den etwas bewegt.

Nach Jahren in Ägypten ist Josef zu einem wichtigen Beamten aufgestiegen. Eine Hungersnot bringt seine Brüder mit einer Bitte vor ihn. Aber sie erkennen ihn zuerst nicht. Dann, als Josef sich ihnen offenbart, fallen er und einer der Brüder sich in die Arme und Josef weint. Wiedersehenstränen. Wiedererkennenstränen.

Als Josefs Vaters stirbt, ist er bei ihm und weint. Trauerstränen.

Und schließlich treten die Brüder vor Josef und bitten um Vergebung für alles. Josef weint. Erleichterungstränen.

In seiner Geschichte im Alten Testament steht sein Weinen unkommentiert. Niemand wundert sich, niemand ist irritiert oder peinlich berührt. Und es freut sich auch niemand, dass Josef seine Tränen loslassen kann. Er weint. Punkt.

Diesen Umgang mit Tränen wünsche ich mir manchmal heute. Ich kenne all diese Tränen von Josef sehr gut: Wiedersehens-, Trauer- und Erleichterungstränen. Und ich kenne noch mehr: Rührungs- und Wutstränen, Freuden- und Abschiedstränen. Ich bin auch nah am Wasser gebaut. Ich weine nicht nur bei fiktiven Filmenden, sondern auch bei Dokumentarfilmen, die ergreifende Schicksale behandeln. Ich weine bei Trauergesprächen und Beerdigungen mit und in Gottesdiensten, wenn mir etwas nah geht. Und nicht immer kann ich einen Punkt hinter mein Weinen setzen. Denn manche Menschen fordern meine Tränen heraus. Sie wollen mir zu Hilfe kommen, wünschen sich, dass das Weinen vorbei geht. Dabei sind meine Tränen in den meisten Fällen kein Hinweis dafür, dass ich etwas brauche, sondern dafür, dass ich für mich Sorge. Sie sind nicht der Anfang, sondern das Produkt eines inneren Prozesses. Sie sind das Ergebnis dessen, was ich in mir bewegt habe. Sie können sein. Sie müssen nicht. Aber bei manchen Menschen gehören sie dazu. Bei mir und Josef ist das so. Wir sind nah am Wasser gebaut. Wir weinen. Punkt.

Sabrina Fabian

20. Januar

Tanz drüber nach

„Tanz drüber nach“ singt Herbert Grönemeyer in seinem Lied „Angstfrei“. Zerdenke es nicht, tanz drüber nach. Eine Aufforderung, die mich sehr anspricht. So verkopft ich auch bin, ich ziehe mich ab und an in mein Schlafzimmer zurück, Kopfhörer auf und dann tanze ich. Ich schüttele Bedenken ab, ich mache meine Muskeln frei, ich zapple, ich drehe mich. Die Welt ist danach eine andere. Tanz drüber nach. Enorme Kraft steckt in dieser Aufforderung. Dass von dieser Kraft schon die Autor*innen der Bibel wussten, habe ich erst vergangenes Jahr entdeckt: auf dem Kirchentag in Nürnberg bei einem Bibliotanz. Beim Bibliotanz werden Teilnehmende zu Bewegungen zu einem Bibeltext angeleitet. Sie identifizieren sich mit biblischen Figuren oder Motiven und drücken mit ihren Körperbewegungen etwas aus, wofür es keine Worte gibt. Beim Kirchentag haben wir zu dem bekannten Text über Zeit aus dem Predigerbuch getanzt: „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde“. Dabei habe ich mehrere Entdeckungen gemacht: an mir, an meiner Gottesbeziehung, am Text. Auf die Feststellung, dass alles seine Zeit hat, folgt eine Aufzählung von Gegensatzpaaren. Auch „Tanzen“ kommt darin vor: „Klagen hat seine Zeit, Tanzen hat seine Zeit.“ Der Text aus dem Predigerbuch stellt Klagen nicht Jubeln gegenüber, sondern Tanzen. Wer tanzt, findet Ausdruck für Gefühle, für die es keine Worte gibt. So hält es sogar eine Prophetin der Bibel:

Nachdem das Volk Israel durch das Rote Meer entkommen ist, fällt die ganze Anspannung von ihnen ab und entlädt sich. Miriam, die Schwester des Moses, weiß dieser Energie Raum zu geben. Sie greift zur Pauke und tanzt mit den anderen Frauen. Die Gefühle durchlaufen ihre Gliedmaßen, der Körper fühlt mit. Miriam gilt als die tanzende Prophetin. Prophetische Sprüche von ihr suchen wir in der Bibel vergebens. In Tanz und Gesang erweist sie Gott Dienst und bringt die Menschen mit Gott zusammen. Sie jubelt mit dem ganzen Körper.

Das hat mir eine neue Dimension meines Tanzens im Schlafzimmer erschlossen: ich tanze da nicht nur für mich. Gott schaut zu. Er sieht den Jubel und den Frust, der abgeschüttelt wird. Er deutet jede Körperbewegung. Ich tanze statt zu klagen. Ich tanz mal drüber nach.