

20.12.2018 um 06:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin, Pfarrei St. Franziskus, Frankfurt

## Backen und Beten

Kochen und Backen gehören zu meinen Hobbies. Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit kann ich mich da so richtig austoben. Beim Kochen liebe ich die Kreativität: Wie kombiniere ich Zutaten so, dass etwas Leckereres dabei herauskommt? Da halte ich mich selten an Rezepte. Im schlimmsten Fall schmeckt es dann halt mal nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe. Beim Backen ist das anders. Da arbeite ich sehr genau. Auch das macht mir Spaß. Es ist vielleicht ein bisschen wie beim Modellbau. Da gehören Teile eben an eine bestimmte Stelle, da geht manch ein Schritt nicht vor dem anderen. Beim Backen wiege ich Zutaten ganz genau ab und halte mich präzise ans Rezept.

Meine Oma hat mir einmal erzählt: Früher gab es Rezepte, in denen die Zeitangaben in Gebeten angegeben waren. Also zum Beispiel: Butter und Zucker für drei Vaterunser lang schaumig rühren. Eine geniale Idee, finde ich. Die Zeit, die ich warten muss, hat plötzlich einen Inhalt – ist gefüllte Zeit. Und das Gebet bekommt plötzlich einen Platz – mitten im Alltag.

Wie viel Zeit verbringe ich jeden Tag mit Warten? Ich warte bis das Bad frei ist, ich warte an der Ampel, ich warte beim Arzt, an der Kasse, vor meinem Computer. Durchschnittlich 374 Tage seines Lebens verbringt der Mensch mit Warten. Ziemlich viel Zeit, die ich sinnvoll nutzen könnte – warum nicht ab und zu auch für ein paar

gute Gedanken und fürs Beten?

Das Gebet beim Kuchenbacken jedenfalls habe ich mir angewöhnt: Butter und Zucker schaumig schlagen dauert bei mir allerdings nur noch ein Vaterunser. Rührgeräte schenken hier einen Zeitgewinn im Vergleich zu früher.

Für alle anderen Momente, in denen ich mal wieder warten muss, hab ich mir das vorgenommen. Den Moment zu nutzen: für ein kleines Danke vielleicht oder für eine Bitte. Ich glaube, es reicht sogar, wenn ich mir nur den Namen einer Person denke, die meine guten Gedanken oder mein Gebet brauchen kann. Ich kenne viele Menschen, die sagen: Sie freuen sich, wenn ich für sie bete. Selbst wenn sie das selbst nicht tun würden. Für gute Gedanken will ich das Warten nutzen. Gerade jetzt im Advent. Wo es ja vor allem ums Warten geht. Ums Warten auf Weihnachten.