



Das Leben in vollen Zügen geniessen – aber sicher!

Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken

# Leben geniessen – lustvoll leben

VON VERENA BIRCHLER

«In den Ferien, ja da werde ich dann so richtig geniessen. Ausspannen, mir Gutes tun und gelassen durch die Tage gehen. Jeden Tag im Meer schwimmen, Frühsporn machen, fünf Bücher lesen, und zudem habe ich endlich mal Zeit, mit meiner Frau lange Gespräche zu führen.» So oder ähnlich reden viele von uns. Und dann wird Tag für Tag, Sonnenstunde für Sonnenstunde und Welle für Welle «abgefeiert». Verbissen wird das gesamte Ferienprogramm mit der Kamera festgehalten, damit man daheim sehen kann, wo man seine Ferien verbracht hat.

«Das Leben geniessen» wird auf die paar Wochen Ferien reduziert, und wenn dann am Ferienort nicht alles so ist, wie man es sich vorgestellt hat, ist der Frust entsprechend gross – und der Genuss wird auf die nächsten Ferien verschoben. Wenn aber Lebenslust nur punktuell in unser Leben integriert wird, machen wir etwas falsch.

Viele von uns trauen sich allerdings gar nicht, über Genuss auch nur nachzudenken. Das Leben zu geniessen und lustvoll zu leben ist etwas für «Sünder». Sinnvolle Musse – wer gönnt sich die denn noch? Das erinnert mich an eine meiner Lieb-

lingsparodien von Loriot. Er sitzt gemütlich im Wohnzimmer, sinniert vor sich hin. Plötzlich kommt die Frauenstimme aus der Küche. «Was tust du gerade?» Er: «Ich sitze». Sie: «Schaust du gerade Fernsehen?» – «Nein, ich sitze.» – «Liest du gerade ein Buch?» – «Nein, ich sitze.» – «Willst du nicht mit dem Hund rausgehen?» – «Nein, ich möchte hier sitzen.» Und so geht das weiter und weiter und weiter. In diesem Dialog wird die Überzeugung aufs Korn genommen, dass man doch nicht «einfach so da sitzen» kann. Einfach nichts tun. Das geht doch nicht. «Em Hergott dä Tag gstoßlä», heisst das in unserem pädagogisch-prägnanten Schweizer Dialekt. Die Erziehung, die religiöse Prägung, unsere Persönlichkeitsstruktur oder unsere Familie fordern das Gegenteil. Manche Erziehungsmuster haben sich in uns festgesetzt mit Sätzen wie: «Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.» Wer so denkt, kann sich nie zurücklehnen und den Sonnenuntergang geniessen. Schliesslich gibt es immer was zu tun.

**Genussfeinde sind ungemütlich**

Menschen, die permanent Leistungen erbringen, sind für ihr Umfeld eine enorme Belastung. Das zeigen uns schon die Erlebnisse von Maria und Marta, von denen im Neuen Testament berichtet wird. Dabei kann man die Namen der Beteiligten ohne weiteres austauschen gegen Klara und Jakob oder Bea und Stefan oder Sven und Klaus oder Silvia und Barbara:

«Jesus kam mit seinen Jüngern in ein Dorf, wo sie bei einer Frau aufgenommen wurden, die Marta hiess. Maria, ihre Schwester, setzte sich zu Jesu Füßen hin und hörte ihm aufmerksam zu. Marta aber war unentwegt mit der Bewirtung ihrer Gäste beschäftigt. Schliesslich kam sie zu Jesus und fragte: «Herr, siehst du nicht, dass meine Schwester mir die ganze Arbeit überlässt? Kannst du ihr nicht sagen, dass sie mir helfen soll?» Doch Jesus antwortete ihr: «Marta, Marta, du bist um so vieles besorgt und machst dir so viel Mühe. Nur eines aber ist wirklich wichtig und gut! Maria hat sich für dieses eine entschieden, und das kann ihr niemand mehr nehmen.» (Lukas 10,38–42)

Unfair, ungerecht, was wäre das für ein Fest, wenn alle nur zuhören würden! Der ganze Stress wäre weg gewesen. Marta hätte statt einem Festmahl nur ein paar belegte Fladenbrote serviert. Na und? Ich habe eine Freundin, von der lasse ich mich nicht mehr gerne zum Essen einladen. Wenn ich da zu Gast bin, sehe ich meist nur ihren Rücken, weil sie dauernd am Herd steht. Aufwändig, vielfältig und arbeitsintensiv. Die Krönung ist dann jeweils, so gegen Ende meines Besuchs, das Dessert. Mit einem lauten Seufzer schmeisst meine Freundin sich schliesslich in die Polstergruppe und stöhnt: «Schön, dass du da bist». Eine richtige Marta eben. Marta, das Superweib, oder Thomas, der Superkerl, oder wie sie alle heissen – sie alle werden älter. Und so viele Menschen, die sich über ihre Leistung definiert haben, verlieren mit dem Älterwerden nicht nur ihre Kräfte sondern auch ihre Identität. Glückliche können sich dann all jene nennen, die früh gelernt haben, sich einfach mal nur hinzusetzen, hinzuhören und auch zu geniessen.

Geniessen hat immer auch mit Dankbarkeit zu tun, mit der Fähigkeit, etwas annehmen zu können. Ich erinnere mich an eine Situation beim Mittagessen. Pause, Essen, Geniessen, gute Gespräche und leeres Geschirr. Da die Mittagspause langsam dem Ende entgegengeht, will ich das Geschirr zusammenräumen und Kaffee holen. «Nein», meint eine Kollegin. «Du bleibst jetzt sitzen und ich hole uns den Kaffee». – «Nein, du hast doch schon gekocht. Da kann ich doch wenigstens abräumen und den Kaffee holen.» – «Nein, du bleibst jetzt sitzen.» Da war er wieder – einer dieser Momente, der einem verbietet, sich einfach zurückzulehnen und zu geniessen. Und dazu kommt noch dieses lineare Denken: Du kochst – dann mach ich... Du leistest – dann muss ich auch leisten... Du gibst etwas von dir – dann muss auch ich etwas von mir geben.

**Menschen, die nicht geniessen können, sind selber auch oft ungeniessbar.**

**Mit Leistung können wir nicht immer brillieren**

Aber was, wenn der Moment kommt, wo ich nicht mehr geben und leisten kann? Denn das Leben geht seinen Lauf. Was kommt uns während eines ganzen Lebens nicht alles entgegen! Manchmal geht alles kreuz und quer. Manchmal geht alles ganz gerade. Manchmal fliesst es extrem langsam, vor allem während der Jugendzeit. Was habe ich lange darauf gewartet, bis ich Autofahren durfte – offiziell. Ganze 18 Jahre habe ich auf diesen Tag gewartet, und dann hatte ich kein Geld für die Fahrstunden. Oder man wartet 20 Jahre darauf, endlich 20 zu sein, und plötzlich sind sie da, die runden Zahlen, die 20er, die 30er, die 40er, die 50er, die 60er, die 70er, die 80er, die 90er oder gar die Hunderter. Und zwischen diesen Zehnersprüngen beginnt unser Leben plötzlich ganz schnell



Ab und zu etwas liegen lassen, sich hinsetzen, reden, geniessen ...

zu fließen – so scheint es. Oder, wie Reinhard Mey in einem seiner Lieder singt: «Wirklich schon wieder ein Jahr. Ist also morgen schon heute».

Und zwischen diesem Morgen, Heute, Gestern liegen ganz viele ganz verschiedene Momente. Irgendwann verlassen wir den Mutterleib und werden durch einen Arzt oder durch eine Hebamme in diese Welt befördert. Und was erwartet uns da? Die Umgebung ist zu laut, die Luft zu

kalt und das Frotteetuch zu rau. Kein Wunder, dass man da mal zuerst mit einem lauten Schrei eine erste Protestnote abgibt. Wenn einem das Leben nicht mehr zu bieten hat als Lärm, kalte Luft und raue Frotteetücher, ist es nicht verwunderlich, dass man wieder zurück will. Aber wieder zurück – nein, das geht nicht. Das Leben nimmt seinen Lauf und der erste Stress ist uns gewiss.

Wir alle haben schon ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Sie alle sind unglaub-

lich wichtig für unser ganz persönliches Leben. Die Schulzeit zum Beispiel. Die erleben wir alle unterschiedlich. In der Schule sollte man ja angeblich ganz viel fürs Leben lernen. Ich habe damals schnell gemerkt, dass ich nicht in der Schule, sondern auf dem Schulweg viel fürs Leben lerne.

Gott füllt unser Leben, Gott beschenkt uns,

**Geniessen hat immer auch mit Dankbarkeit zu tun, mit der Fähigkeit, etwas annehmen zu können.**

und Gott nimmt manchmal. Manchmal auf ganz furchtbare Weise. Ich denke an Edi Hubacher, einen ehemaligen Spitzensportler, der als Olympiamedaillen-Gewinner in seinem Leben auf Erfolgskurs war. Vieles gelang ihm, zudem war er sympathisch, und das Leben hielt so manches für ihn bereit. Manches. Als Eltern erlebten Hubachers mit, wie ihr Sohn in den Philippinen unterwegs war. Auf einer Missionsstation. Dort brach er eines Tages auf, um einen der schönsten Vulkane zu erkunden. Von dieser Wanderung, von dieser gut geplanten Tour

kam er nie wieder nach Hause. Die Eltern lebten in der Ungewissheit, was mit ihrem Sohn passiert war. Auch Suchaktionen vor Ort halfen nicht. Bis heute ist der Sohn verschwunden, seine Leiche wurde nie gefunden. Schwere Momente. So ist das Leben. Es ist nicht immer fair, es hält sich nicht an die von uns erdachten Spielregeln. Und nicht selten kommen dann Menschen,

die einen trösten wollen mit Sätzen wie: «Für irgendwas wird dies wohl gut sein.»

Ähnliche Sätze bekamen unser Geschäftsführer der ERF Medien und seine Frau zu hören. Als junges Ehepaar verloren sie zweimal ein Kind. Und dann kamen Sätze wie «Krisen sind Chancen». Sie haben beide dieses Schicksal gut überstanden, haben heute drei Kinder und sind eine tolle Familie. Aber wofür das gut sein sollte, das wissen sie bis heute nicht. Es gibt Ereignisse im Leben, die ereignen sich. Nicht alles ist gottgewollt. Was aber gottgewollt ist, das ist seine Gnade. Gnade zu überwinden. Gnade, mit seiner Hilfe sich nicht vom



«Lass uns essen und fröhlich sein ...»

Schicksal dominieren zu lassen. Gnade, das Leben mit Gottes Hilfe zu gestalten. Gnade, die Zusage in Anspruch zu nehmen «Fürchte dich nicht». Bis hin zu den vielen Bibelversen, in denen wir aufgefordert werden, uns zu freuen. Freue dich. 107 Verse in der Bibel fordern uns auf «Freue dich», «Freue dich deiner Jugend...», «Freue dich seiner Barmherzigkeit...», «Freue dich über deinen Schöpfer...» und so weiter. 107 mal. Es gibt ja Leute, die haben Zeit zum Zählen. Und 121 mal finden wir in der Bibel das Wort Freude. Ich bin überzeugt, dass es ganz in Gottes Sinn ist, sich zu freuen und mit anderen Menschen Freude zu teilen. Römer 12,15 «Freut euch mit den Fröhlichen». Das kommt 63mal vor, und mir gefällt besonders gut, wie der Vater nach der Rückkehr seines verlorenen Sohnes aufruft: «Lasst uns essen und fröhlich sein», Lukas 15,23. Und hier sind wir wieder am Punkt, bei dem wir aufgefordert werden, das Leben auch zu geniessen.

Und dies nicht erst in den Ferien, nach der Pensionierung oder an unseren freien Tagen. Wir alle kommen in die Jahre, von der in der Bibel steht (Prediger 12,1): «Denk

an deinen Schöpfer in deiner Jugend, ehe die bösen Tage kommen und die Jahre sich nahen, da du sagen wirst: sie gefallen mir nicht.»

Wir alle haben unsere Erfahrungen gemacht. Wir alle kennen die Dynamik des Lebens. Das Auf und Ab, die glücklichen Momente und die schwierigen.

Das Leben geniessen ist eine gottgewollte und Gott bejahende Lebenseinstellung. Viele Menschen, sehr oft ernsthafte Christen, haben den Eindruck, dass wir das Leben nicht geniessen dürfen. Wir haben uns umgeben mit einer leidenden Aura. Und viele halten dies für eine richtig fromme Haltung. Es gibt Momente, da werde ich wütend, wenn ich sehe, wie falsche Gottesbilder vermittelt werden. Wütend, wenn Menschen fromm verbogen werden, statt dass man sie entdecken lässt, wie viel Gutes, Lebensbejahendes, Fröhliches Gott in unser Leben packen möchte.

Wenn Gott uns Gutes tut, wenn er uns beschenkt mit Menschen, die uns lieben, in einem Land mit politischer Sicherheit, mit



## Impressum

### Herausgeber

ERF Medien  
Witzbergstrasse 23  
8330 Pfäffikon  
Tel. 044 953 35 35  
Fax 044 953 35 01  
E-Mail: erf@erf.ch  
Internet: www.erf.ch  
Hanspeter Hugentobler  
(Geschäftsführer)

### ERF Medien

ERF Medien [Evangelium in Radio und Fernsehen] haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Evangelium in Radio und Fernsehen zu thematisieren.

### Vorstand

ERF Medien  
Werner Messmer (Präsident)  
Peter Henning  
Hanny Maurer  
Ingrid Rubli-Locher  
Markus Schaaf  
Heiner Studer  
Jakob Sturzenegger  
Martin Voegelin

### Redaktion

Verena Birchler (Leitung)  
Tony Baumgartner  
Betty Heimgartner  
Wolfgang Steinseifer

### Layout, Grafik

P+S Werbung AG  
8184 Bachenbülach  
www.pswerbung.ch

### Druck

Ziegler Druck- und Verlags-AG  
8401 Winterthur  
Auflage: 24 000 Ex.  
erscheint monatlich

### Jahresabonnement

Fr. 30.- Der Abobeitrag wird separat erhoben.  
Postkonto 84-183-1  
Zürcher Kantonalbank  
Meilen Nr. 1127-0223.348  
Inserate und Beilagen gemäss separatem Tarif

Inserate und Beilagen werden inhaltlich von den Inserenten und nicht von der Redaktion verantwortet.

Wiedergabe von Artikeln und Bildern – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

### Bildnachweise:

Titelbild	Fotolia
S. 2 (rechts)	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 3	Privat
S. 4 bis 8	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 10 bis 11	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 12 (links)	kunststart.net, Pixelio
S. 12 (mitte)	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 12 (links)	Hartwig, Pixelio
S. 13	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 20 bis 29	Fotolia
S. 30	TWR
S. 31	P+S Bildarchiv/stockphotos

ganz vielen Schönheiten am Wegrand des Lebens, sollten wir dann dieses Geschenk nicht tagtäglich geniessen? Wer weiss, vielleicht ist es sogar Sünde, das Leben nicht zu geniessen. Sünde heisst ja nichts anderes als das Ziel verfehlen. Und Menschen, die nicht geniessen können, sind selber auch oft ungeniessbar. Manchmal kommt mir das vor, als ob wir Gott Geschenke, die er uns macht, zurückgeben mit der Bemerkung: «Geniessen ist ungeistlich, das solltest du doch am besten wissen.» Und gerade die, die dieses Geschenk zurückgeben, geniessen manchmal fast in masochistischer Art und Weise das Leiden. Ja, zum Leiden sind wir geboren.

Natürlich besteht unser Leben nicht nur aus glücklichen Momenten. Es gibt sie, diese Zeiten, in denen wir keine Perspektiven mehr haben, wo rund um uns nur noch Mauern sind. Die gibt es. Wie beim Geschäftsführer der ERF Medien und seiner Frau, die zwei Kinder verloren haben. Oder wie bei Edi Hubacher, der damit leben muss, dass er nie Gewissheit haben wird, was wirklich mit seinem Sohn geschehen ist. Aber wir sind nicht dazu verurteilt, diese Tiefschläge des Lebens willig einzustecken. Gott will uns befreien, will uns wieder herausholen aus den düsteren Erfahrungen und uns neue Horizonte, neue Perspektiven schenken. Wenn wir auf unser Leben schauen, gibt es mehr schöne Momente als andere. Und die gilt es zu geniessen. Momente, die das Leben ausmachen. Menschen, die uns begegnen, beschenken. Geniessen kommt von Genuss. Es ist ein Genuss, mit Gott unterwegs zu sein. Es ist ein Genuss, mit Gott reden zu können. Es ist ein Genuss, sehen zu können, wie Gott uns beschenkt. Es ist ein Genuss zu sehen, wie Gott uns begleitet und über uns nur gute Gedanken hat. Es ist ein Genuss, dass wir seine Gnade erleben können. Lebensmoment für Lebensmoment. Und Gott geniesst es auch mit uns unterwegs zu sein. In der Bibel beschreibt der Prophet Zephania das im Kapitel 3,17 so: «Der Herr, dein Gott, ist bei dir, ein starker Heiland. Er wird sich über dich freuen und dir freundlich sein, er wird dir vergeben in seiner Liebe und wird über dich mit Jauchzen fröhlich sein.»



Das Geniessen muss man als Erwachsener wieder erlernen

Ein Genuss, mit Gott unterwegs zu sein. Freuen sollen sich alle, die geniessen können, und geniessen sollen alle, die sich freuen können. Glücklich, wer die schweren Tage hinter sich lassen und sich dabei mit Blick auf Gottes Herrlichkeit freuen kann. Vielleicht sollten wir uns mehr auf diese Freude ausrichten und Gottes Geschenke noch mehr entdecken. Statt das halb leere Glas, das halb volle sehen. Oder, wie in der folgenden Geschichte, uns bewusst für positive Gedanken entscheiden.

«Es waren einmal Zwillinge, die glichen sich äusserlich wie ein Ei dem anderen. Ansonsten waren sie aber vollkommen verschieden. Wenn es dem einen zu heiss war, war es dem anderen zu kalt. Wenn der eine sagte: «Die Musik ist zu laut», wollte der andere die Musik noch lauter. Und der auffälligste Unterschied zwischen den beiden war der, dass der eine von ihnen zu jeder Stunde optimistisch und zuversichtlich war, während sich der andere immer schlecht gelaunt und pessimistisch gab.

Als sie nun eines Tages Geburtstag hatten, wagte der Vater der Zwillinge ein Experiment: Er wartete am Vorabend des Geburtstages so lange, bis seine Söhne eingeschlafen waren, und machte sich dann heimlich ans Werk.

Er füllte das Zimmer des Pessimisten bis unter die Decke voll mit den schönsten Geschenken: Spielzeug, Sportgeräte, technische Geräte und vieles mehr. Dem Optimisten aber legte er nur einen stinkenden Haufen Pferdemit ins Zimmer – sonst nichts. Nun war er gespannt, was passieren würde.

Am nächsten Morgen schaute der Vater zuerst ins Zimmer des Pessimisten. Er fand ihn laut klagend am Boden sitzen, inmitten der ganzen wundervollen Geschenke. «Warum weinst du denn?», fragte der Vater. «Erstens, weil meine Freunde neidisch sein werden, zweitens, weil ich die ganzen Gebrauchsanleitungen lesen muss, bevor ich mit den Geschenken etwas anfangen kann, drittens, weil ich für die meisten dieser Spielsachen ständig neue Batterien brauchen werde und viertens, weil im Lauf der Zeit bestimmt ein paar von den Spielsachen kaputtgehen werden!»

Darauf ging der Vater in das Zimmer des optimistischen Zwillinges. Dieser hüpfte vor Freude um den Haufen mit Pferdemit herum. «Warum bist du denn so fröhlich?», fragte der Vater. «Ganz einfach», antwortete dieser, «weil irgendwo im Haus ein Pony sein muss!»»

