

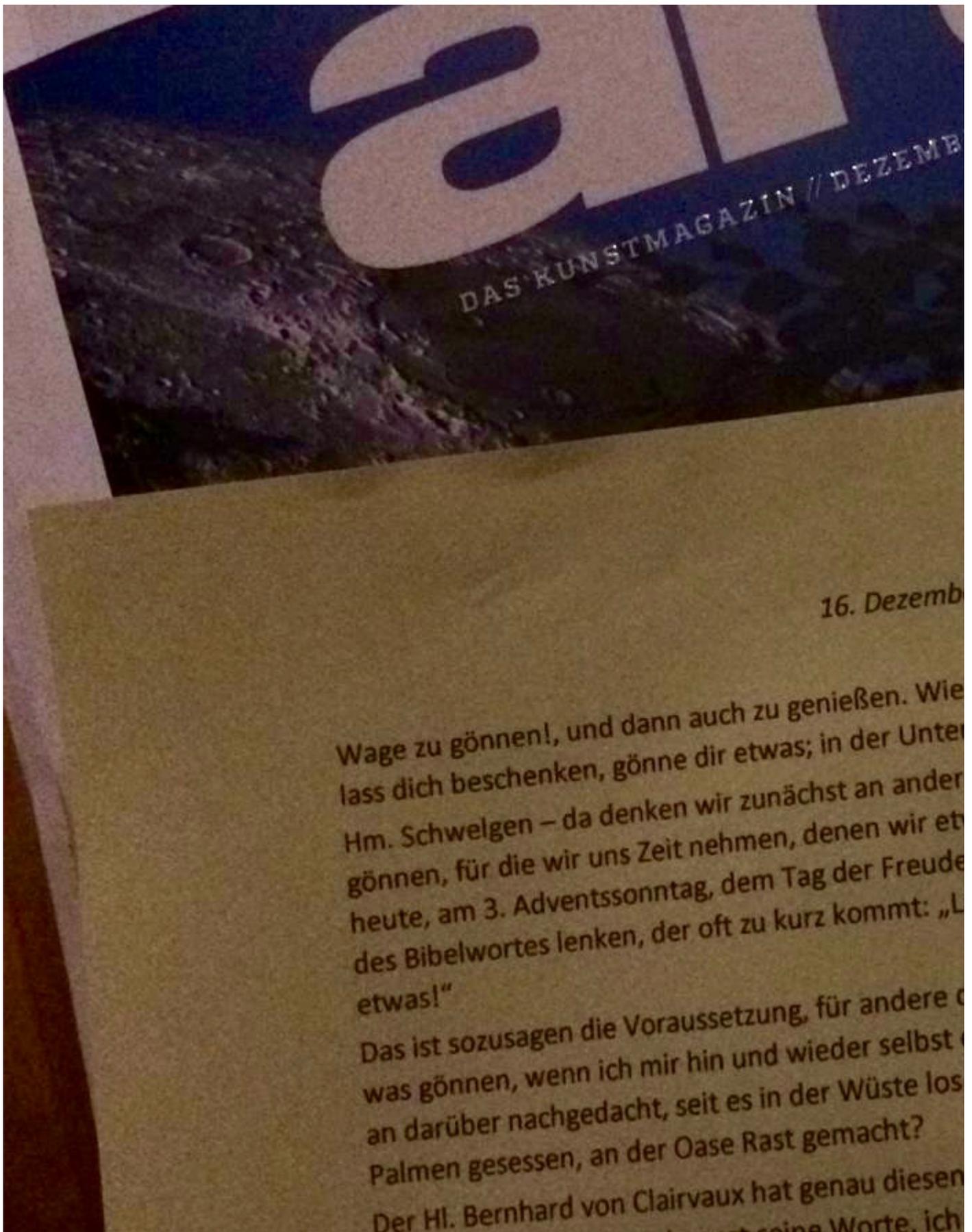
16. Türchen

Von Marc M. Kerling

16. Dezember 2019, 00:01

[Adventskalender Homepage](#)

16. Dezember, sie kommen mit Geschenken ...



Wage es zu gönnen!, und dann auch zu genießen. Wie es in Sirach heißt: „Schenke und lass dich beschenken, und gönne dir etwas; denn in der Unterwelt lässt sich nicht schwelgen.“

Hm. Schwelgen – da denken wir zunächst an andere Menschen, denen wir etwas gönnen, für die wir uns Zeit nehmen, denen wir etwas schenken. Ich möchte aber heute, einen Tag nach dem 3. Adventssonntag, dem Tag der Freude, den Blick auf den zweiten Aspekt des Bibelwortes lenken, der oft zu kurz kommt: „Lass dich beschenken, und gönne dir etwas!“

Das ist sozusagen die Voraussetzung, für andere da zu sein. Ich kann nur anderen etwas gönnen, wenn ich mir hin und wieder selbst etwas gönne. Der Hl. Bernhard von Clairvaux hat genau diesen Aspekt in einem Brief an den damaligen Papst Eugen III. genauer ausgeführt. Er schreibt:

Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn was würde es dir nützen, wenn du – nach dem Wort des Herrn – alle gewinnen, aber als einzigen dich selbst verlieren würdest?

Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum sollest einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange bist du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Ps 78,39)? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber! Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

Denk also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

Herzliche Einladung, sich ganz bewusst etwas zu gönnen, im Sinne des „Gaudete!“, „Freut Euch allezeit im Herrn!“, ...

... und es dann auch zu genießen:

Genießen können, genießen dürfen – das ist gar nicht so selbstverständlich, wie man denkt.

Zunächst einmal gehört dazu das Verzichten!

Ja, richtig gehört. Denn genießen kann ich etwas nur in kleinen Portionen,

sonst stumpfen meine Sinne schnell ab. Also – ganz achtsam:

Etwas essen, etwas riechen, etwas hören, etwas fühlen, ... und Entschleunigung.

Wenn ich das immer wieder tue, kann ich die Fülle des Lebens in allem entdecken.

Dann führe ich ein SINN(EN)VOLLES Leben! Und dazu bin ich als Christ berufen.

Das Leben zu lieben, zu genießen:

Denn Leben – das ist nur ein anderes Wort für Gott!