

## Genuss und Muss

„Mehr Genuss statt Muss“ – so lautet ein Ratschlag für gestresste Menschen. Also für die, die viel um die Ohren haben, die von einem Termin zum anderen hetzen, die ein unruhiges Lebensgefühl haben und die ständig mit dem Blick auf die Uhr durchs Leben rennen. Nein, zu denen gehöre ich doch nicht, werden Sie jetzt vielleicht denken. So schlimm ist es bei mir nicht. Gut so, aber ist der Ratschlag für Gestresste nicht auch etwas für die weniger Gestressten? Also für die, die einen ausgefüllten Tag haben, die gerne unterwegs sind, die sich ehrenamtlich engagieren, die sich um die Familie und den Garten kümmern?

Mehr Genuss statt Muss. Ich finde, das ist ein gutes Motto für jedes Leben. Denn das Muss ist in unserem Leben doch oft sehr laut und stark zu hören: Ich muss heute den Einkauf erledigen, ich muss das Auto in die Werkstatt bringen und das Enkelkind vom Kindergarten abholen. Ich muss, ich muss. Wenn ich es mir selbst nicht sage, dann tun es andere: Du musst nächste Woche kommen, du musst das Unkraut im Garten jäten und das Geburtstagsgeschenk für Tante Käthe besorgen.

Martha hat das auch so gehört, als Jesus zu Besuch kam: Du musst dem Gast ein gutes Essen bereiten, du musst den Tisch schön decken und kühles Wasser bereit stellen. Und so macht sie sich viel Mühe und Arbeit. Ihre Schwester Maria hingegen setzt sich einfach zu Jesu Füßen, hört ihm zu, fragt nach und unterhält sich mit ihm. Maria genießt, dass Jesus bei ihnen zu Besuch ist. Martha aber ärgert sich darüber, Maria muss ihr doch helfen und den Gast gut bewirten.

Aber offensichtlich hat Maria das bessere Teil erwählt, so sagt es Jesus jedenfalls, als Martha sich bei ihm über ihre Schwester beschwert. Maria kann Jesu Gegenwart genießen. Das ist jetzt das Entscheidende: einfach da sein, zuhören und Zeit haben, nicht müssen, sondern genießen. Das darf sie sich jetzt gönnen und Martha auch. (Lukas 10, 38-42)