

## Sommer des Lebens

„Vorfreude ist die schönste Freude.“, sagt der Volksmund. Und was sagen Sie? Stimmen Sie diesem Satz zu, oder nicht? Vielleicht halten Sie diese Frage ja auch für unsinnig: „Ist doch nur so eine Redensart!“. Oder Sie haben sie schon längst abgehakt: „Jawohl, so ist es eben!“, oder „Nein, so ist es nicht!“ Vielleicht geht es Ihnen aber auch ein bisschen wie mir, und Sie tun sich schwer mit einem klaren Ja oder Nein.

Vorfreude ist die schönste Freude - ja, ich denke, einerseits schon. Nehmen wir einmal den Sommer: Das Schönste am Sommer ist doch die Vorfreude auf ihn im Frühling, oder? Im Frühling freuen wir uns über die ersten grünen Triebe, weil wir uns schon die Blätter und Blüten vorstellen, die im Sommer aus ihnen entstehen werden. Im Frühling betrachten wir die Knospen am Baum und sehen im Geist schon die Früchte, zu denen sie im Sommer heranreifen werden. Wir spüren mit geschlossenen Augen die ersten Strahlen der Frühlingssonne auf unserer Haut und sind in der Phantasie schon im Sommerurlaub im Süden.

Und wenn der Sommer dann da ist? Klar, der letzte Sommer war schon schön - sonnig wie im Bilderbuch! Fast ein bisschen zu sonnig streckenweise - einige Gartenpflanzen sind in der Hitze vertrocknet. Aber man will ja nicht klagen. Bedauerlich ist eher, dass er so kurz war. Irgendwie ist er fast ein bisschen an uns vorbeigerauscht. Was haben wir uns nicht für eine Mühe gegeben mit unserem Garten - hat sich der Aufwand eigentlich gelohnt? Na ja, vielleicht hat zum Genießen auch einfach die Zeit gefehlt - es war ja ständig irgend etwas zu tun. Mit der Jahreskarte für das Freibad sind wir deshalb auch nicht ganz auf unsere Kosten gekommen. Aber sei es drum - im nächsten Sommer wird das anders: den nächsten Sommer werden wir bewusst genießen, der wird bestimmt ganz besonders schön, und auf den freuen wir uns jetzt schon!

Vorfreude ist die schönste Freude - gehen wir mit dem Sommer unseres Lebens nicht manchmal genauso um? Was haben wir als Kinder nicht alles für Pläne geschmiedet für die Zeit, „wenn ich erst groß bin!“ Wir haben den Weg dorthin innerlich in Etappen aufgeteilt: „Wenn ich erst im Kindergarten bin! Wenn ich erst in die Schule komme! Wenn ich erst diese oder jene Prüfung bestanden habe! Wenn ich erst mit der Ausbildung fertig bin! Wenn ich erst einen Freund / eine Freundin gefunden habe! Wenn wir erst verheiratet sind!“ Im Märchen endet das Pläneschmieden dann meistens mit der Hochzeit und dem Hinweis: „Und sie lebten glücklich miteinander bis an ihr seliges Ende“. Aber Hand aufs Herz: Im wahren Leben hört die Vorfreude auf mehr doch nicht mit der Eheschließung auf. Wir setzen uns nur neue Etappenziele: „Wenn wir uns erst eine eigene Wohnung leisten können! Wenn wir erst beruflich etabliert sind! Wenn wir erst Kinder haben! Wenn die Kinder erst aus dem Gröbsten raus sind!“ usw. usw.

Dass der lang ersehnte Sommer unseres Lebens längst angebrochen ist, seinen Höhepunkt vielleicht sogar schon überschritten hat, wird uns womöglich erst in dem Moment so recht bewusst, wo wir uns bei ersten Etappenzielen für den Herbst ertappen: „Wenn die Kinder erst aus dem Haus sind! Wenn ich erst beruflich ein

bisschen kürzer treten kann!“. Spätestens jetzt kommen wir um die Erkenntnis nicht mehr herum, dass es zwischen dem Sommer des Lebens und dem Sommer als Jahreszeit einen ganz gravierenden Unterschied gibt: Unerledigte Vorhaben oder unerfüllte Hoffnungen unseres Lebens lassen sich nicht auf einen nächsten Sommer verschieben - vorbei ist unwiederbringlich vorbei, wir können die Zeit nicht anhalten oder gar zurückdrehen. Im Gegenteil: seit dem Sommer unseres Lebens scheint unsere Uhr eher schneller zu laufen als früher. Die Zeit zum Nachholen beginnt knapp zu werden, und wir ahnen, dass wir vielleicht nicht mehr alles schaffen werden, was wir uns einmal vorgenommen hatten.

Kein Wunder, dass bei vielen von uns gerade in der Lebensmitte eine psychische Krise auftritt, die im schlimmsten Fall unseren ganzen bisherigen Lebensentwurf in Frage stellt - die vielzitierte „midlife crisis“. Diese Krise muss gar keinen konkret benennbaren Anlass haben. Sie verschont insbesondere auch nicht Menschen, denen es nach eigenem Bekunden „eigentlich gut“ geht, deren Lebensweg bisher „immer nur bergauf“ gegangen ist. Die Krise auf dem Gipfel hat eher etwas zu tun mit der Ahnung, dass es früher oder später auch wieder bergab gehen wird. Sie hat etwas zu tun mit Trauer über nicht gelebtes und jetzt vielleicht nicht mehr lebbares Leben. Und sie hat sicherlich etwas zu tun mit der Erkenntnis, dass sich ein Leben nicht unbegrenzt auf der Vorfreude auf einen immer noch schöneren Sommer aufbauen lässt.

Vorfreude ist die schönste Freude? So gesehen auch wieder nicht. Jedenfalls nicht auf Dauer. Jedenfalls nicht, solange sie auf materielle Dinge beschränkt ist. Psychotherapeuten raten uns deshalb zu Recht, möglichst bewusst „im Hier und Heute“ zu leben, statt das Zentrum unseres Lebens immer weiter vor uns herzuschieben, bis uns irgendwann die Puste ausgeht und wir vorzeitig ausgebrannt sind. Nur - wie sollen wir das anstellen? Was tun gegen den Burnout? Was machen, wenn der Treibstoff nicht mehr langt, wenn unsere Akkus in die Knie gehen und es zappenduster wird am Horizont? Auftanken, klar. Aber allein aus uns selbst heraus geht das ebenso wenig, wie sich ein Auto selbst betanken kann. Wo also soll die Energie herkommen, damit es wieder hell wird?

Eine Antwort auf diese Frage gibt Jesus in Johannes 8,12: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern das Licht des ewigen Lebens haben.“ Jesus bietet sich uns an als Energiequelle, die auch nach dem Sommer unseres Lebens, ja selbst nach Herbst und Winter das Licht nicht ausgehen lässt. Also ist Vorfreude doch die schönste Freude? So gesehen wieder ja.