

Dietrich Wiederkehr

**Freier Platz im
Kofferraum:
Ferien für uns selber?**

Martin Liedtke

**Elias
Erschöpfungsdepression
1 Kön 19,1–8**

R.-katholische Radiopredigt
Freier Platz im Kofferraum: Ferien für uns selber? 3
P. Dietrich Wiederkehr
Kapuzinerkloster Wesemlin
Postfach 6697, 6000 Luzern 6

Evangelische Radiopredigt
Elias Erschöpfungsdepressionen 9
Martin Liedtke, Pfarrer
Freie Missionsgemeinde BL
Standweg 6, 4410 Liestal

ISSN 1420-0155

Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Bederstrasse 76, 8027 Zürich,
und Reformierte Medien, Badenerstrasse 69, Postfach, 8026 Zürich.
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, der fotografischen
und audiovisuellen Wiedergabe sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten.

Bestellungen und Versand:

Kanisius Verlag, Radiopredigt, Postfach 880, CH-1701 Freiburg,
Telefon: 026 425 87 40, Fax: 026 425 87 43, E-Mail: kanisius.verlag@bluewin.ch.
Erscheint wöchentlich. Einzelpreis sFr. 5.–. Abonnement-Versand monatlich.
Jahresabonnement zirka 90 Predigten in 45 Broschüren, sFr. 52.–;
übrige europäische Länder: € 38.50 bzw. sFr. 56.– (inkl. Porto);
Übersee: € 40.50 bzw. sFr. 59.– (inkl. Porto).

Herstellung: Kanisiusdruckerei AG, CH-1701 Freiburg.

Freier Platz im Kofferraum: Ferien für uns selber?

Auch Ferienmachen will gelernt sein: man kann es verkehrt, oder richtig machen. Das fängt schon bei den Vorbereitungen an, in denen Sie vielleicht jetzt stehen.

Koffer packen – wie voll?

Natürlich will der Koffer richtig gepackt sein, der eigene, derjenige der Kinder, mit den passenden Kleidern für den Süden oder für das kühle grüne Irland. Die guten Schuhe für die Wanderung im Engadin oder für den Städte- und Kulturbummel im neu erschlossenen Osteuropa. Dazu orientierende Reise-, Kunst- und Städteführer. Vielleicht auch eine begleitende, erzählende Lektüre: «Gattopardo» für Sizilien, die «Sturmhöhe» für das neblige Schottland, oder – noch bequemer – ein Hörbuch wie Fontanes «Stechlin» für Norddeutschland (mit der unvergesslichen Vorleserstimme von Gert Westphal). Mit diesen Dingen und Utensilien, mit diesen Orten und Zielen packen wir natürlich auch gehörig Zeit ein: wie viel Zeit brauchen wir für die Altstadt von Erfurt? Welches sind die verflixten Öffnungszeiten der italienischen Kirchen? Reicht es für die abendliche Serenade im Schlosshof von Spiez? Da wird nicht nur der Koffer-raum, sondern noch mehr der Zeit-raum knapp!

Leer-räume – Frei-räume

Spätestens jetzt kommt ein Zwischenruf, von ihrer Frau, von ihren Kindern, oder – von Ihnen selber: und wann um Gotteswillen tun und unternehmen wir – *nichts*?

Wann besuchen wir, statt Kirchen und Museen, einmal uns selber? Wann komme ich zum Verschnaufen, zur Stille und zu mir

selber? Wann haben wir endlich einmal Zeit füreinander, mehr und gemeinsamere Zeit als während des Jahres, wo wir schon vom Frühstückstisch, von der Zeitung, vom Schulweg der Kinder und vom Haushalt auseinander gesaugt und weggerissen werden? Zwischenrufe und ein Geständnis: «Ja, das hätte ich beinahe vergessen, das wäre jetzt zu kurz gekommen, wie schon in andern Jahren». Und wir sind dankbar, dass wir daran gemahnt werden, dass es jemandem noch in den Sinn kommt, dass ich mir selber in den Sinn komme.

Ein Evangelium als Ferien-Ratgeber (Lk 10,38–42)

Ob die Leseordnung an unseren Ferienkalender gedacht hat? Kaum. Eher trifft es sich einfach gut und günstig, dass uns heute im Lukasevangelium genau solche ferienreife Menschen begegnen, solche die es falsch und solche die es richtig machen. Da ist zunächst eine alles planende und für alles besorgte Frau: Marta. Sie will den Besuch Jesus gut aufnehmen, es soll an nichts fehlen und sie denkt an alles! Nicht bloss ein Glas Wein und eine Schnitte Brot, sondern da braucht es ein grosses viergängiges Menu. Kein Wunder kommt sie ins Rotieren. Dazu will und braucht sie auch ihre Schwester Maria: «Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die Bedienung allein mir überlässt? Sag ihr doch, dass sie mir helfen soll!» Was macht denn Maria so anders als ihre geschäftige Schwester? «Sie sitzt Jesus zu Füßen und lauscht seinem Wort». Sitzen und lauschen – so möchte man's auch haben, denkt Marta. Und ein Stück weit hat sie recht: das Leben miteinander, eine Familie, meine Klostersgemeinschaft, das gibt tagtäglich viel zu tun. Da machen sich die privilegierten Hausgenossen in solchen Häusern oft wenig Gedanken (ich schliesse da mich mit ein).

Sicher war es falsch und unfair, wenn jahrhundertlang aus diesem Evangelium eine Höherbewertung des kontemplativen Lebens gegenüber dem minder gewerteten aktiven Leben abgeleitet wurde: Gebet, Betrachtung, Liturgie und geistliche Lesung

seien besser als Gemüse rüsten, den Boden fegen und Geschirr abwaschen. Diesen Luxus konnten sich die sogenannten «Vollkommenen» nur leisten auf dem Buckel ebensolcher aktiver und praktischer Brüder und vor allem Schwestern. Hier sind nicht Ständeordnungen zu unterscheiden, sondern hier geht es um gesunde Lebensrhythmen: Rhythmen, die nicht ungestraft und nicht ohne Folgen vernachlässigt werden. Es braucht Zeiten, wo auch wir zum Sitzen und zum Lauschen kommen – wie Maria in unserem Evangelium. Das hat auch die geschäftige und gehetzte Marta nötig, das hat auch sie verdient. Und dies nicht erst, wenn höchstpersönlich Jesus zu Gast ist, wenn es sein Wort und seine Weisheit zu hören gilt. Es muss auch heute nicht unbedingt Bibellesung, Zen-Meditation oder Rosenkranzbeten sein. Sitzen können wir auch vor einem Wasserfall oder unter dem Sternenhimmel, auf einer Bank im Schatten mit Blick auf Berge und Seen. Und lauschen sollen wir, wenn eines der Kinder, oder der Mann oder die Frau, langsam, langsam ihr Herz öffnen und lang getragene Sorgen aber auch Freuden mitteilen wollen. Sitzen und lauschen: auch wo nichts Besonderes zu sehen und zu hören ist als – die Stille, als der eigene Atem, das eigene Herz. Planen wir also auch solche Zeit in unsere Ferien ein! Zwischen Museumsbesuch und einheimischem Essen einmal: sitzen und lauschen – sonst nichts!

Zuhause, wenn Besuch kommt (Genesis 18,1–10)

Unsere eigenen Wanderungen und Besuche können wir planen. Aber da gibt es auch die Besuche, die hereinschneien mitten im heissen Sommer. Menschen, die auf der Durchreise kurz hereinschauen und Grüezi sagen wollen. Besuche, für die kein grosses Menu und keine mehrtägige Beherbergung organisiert werden müssen. Haben wir auch dafür Zeit offen gelassen?

Von einem solchen unangemeldeten Besuch erzählt die Bibel aus der alten Patriarchenzeit, bei Abraham. Drei Männer lupfen das Zeltdach des sichtlich vermögenden Hirten in der Steppe.

Und dann kommt erst einmal das orientalische Geplänkel der Gastfreundschaft, nicht viel anders als bei den Besuchen in Gotthelfs Emmentalergeschichten: Abraham eilt den drei Männern entgegen, verneigt sich: «mein Herr, wenn ich Gnade gefunden habe in deinen Augen, dann geh nicht vorüber, man bringe etwas Wasser, dann wascht euch die Füße. Ich hole unterdessen einen Bissen Brot, damit ihr euch stärkt, dann mögt ihr weiterziehen.» Eine gehörige Untertreibung: denn Abraham eilt ins Zelt zu seiner Frau (jemand muss es ja machen): «nimm rasch drei Mass Mehl, knete und backe Kuchen», und zu den Knechten: sie sollen das Kalb schlachten und bereiten. – Dies alles setzt er den Gästen vor. Dann ist es eine zeitlang ruhig: während sie sitzen, steht Abraham vor ihnen unter einem Baum. Die Gäste fragen nach Sara – immerhin! – und erfahren, dass sie im Zelt ist.

Ruhiger und weniger umtriebig als in dieser Erzählung wird uns in Bildern dieser Besuch von den östlichen *Ikonen* erzählt, etwa von der berühmten russischen Dreifaltigkeitsikone von Rubljew. Unmerklich sind aus den drei Männern Engel, ja ist sogar Gottes Dreifaltigkeit geworden. Rubljew zeigt die drei Engel in einer ausbalancierten Sitzordnung, einander leicht zugeneigt und verbunden. Auf dem Tisch steht nur ein Kelch – nicht die ganze kulinarische Mobilmachung von Abraham. So ruhig, so gesammelt kann es werden, wenn Gott zu uns Menschen kommt. Wenn er und wenn wir gemeinschaftlich, gesprächig, kommunikativ bei uns einkehren. So viel kann in dieser Stille geschehen und beginnen: «übers Jahr wirst du, Sara, einen Sohn haben!» Übers Jahr: aus solchen stillen Minuten, Besuchen und Gesprächen kann auch bei uns Zukunft entspringen, mehr als aus hektischen Sitzungen und Meetings.

Andere Ikonenmaler haben das göttliche und das menschliche Miteinander noch stärker ineinander verflochten: Da sind wir nicht, wie Abraham, aussenstehende Zuhörer und Zuschauer in die göttliche Zwiesprache hinein, sondern da gibt es nur noch die *eine* Tischrunde und -gemeinschaft, von Gott *und* von uns Menschen. Zwischen die drei Engel haben diese Ikonen jetzt

Abraham und Sara platziert: da sitzen sie, da sitzen wir am Tisch mit dem dreifaltigen Gott, oder: er sitzt am Tisch mit uns! An unsern Tischen, in unsern Gesprächen, bei unsern Besuchen. Wenn sich in unseren Ferien unsere «geschlossene Gesellschaft» auftut für alles, was in mir und in den andern verborgen ist ... dann sind Engel auch mit uns am Tisch und im Gespräch. Ferientage, Gespräche, Besuche, erhalten dann eine geheimnisvolle, wunderbare Tiefe und eine offene Zukunft. Aber dazu braucht es die Aufmerksamkeit von Abraham und Sara; immerhin: Diese beiden waren zuhause, und die Engel standen nicht vor verschlossenen Türen. Sie hatten ein offenes Zelt für den zufälligen Besuch – sie waren und wir *sind* ein solches Zelt. Doch: für solche Begegnungen, für das Sitzen und Lauschen, für ein solches Zusammenkommen lohnt es sich, beim Kofferpacken und beim Zeitpacken freien Raum und freie Zeit offen zu halten. Wenn uns Kindern die Eltern früher zeigten, dass es in einem schlecht gepackten Koffer noch *viel mehr* Platz hat, ist's jetzt umgekehrt: wie *viel weniger* sollen wir in unsere Ferien einpacken und einplanen. Ich wünsche Ihnen solche «sitzende und lauschende» Ferien, solchen Besuch von Gott und den Menschen und – bei ihnen selber. Dann gibt es in diesen Ferien auch – wie in Schuberts Lied – *Stern-Stunden*.

Franz Schubert:
«Wie blitzen die Sterne so
hell durch die Nacht»
(mit Christoph Prégardien)

Elias Erschöpfungsdepression

1 Kön 19,1–8

Was die Bibel so spannend macht, sind nicht nur die grossen Taten und Wunder, die die Gläubigen der damaligen Zeit mit Gott erlebt haben. Noch spannender finde ich, dass die Bibel offen von den menschlichen Schattenseiten berichtet – von den Konflikten, Krisen und Zweifeln der Menschen. Ein bewegendes Beispiel dafür ist die Geschichte des Propheten Elia, der in einer schwierigen Lebensphase in eine Erschöpfungsdepression fällt und von Gott mit viel Liebe und Geduld wieder daraus heraus geführt wird.

Die Geschichte steht im ersten Buch der Könige, Kapitel 19:

«Da packte Elia die Angst. Er rannte um sein Leben und floh bis nach Beerscheba ganz im Süden Judas. Dort liess er seinen Diener, der ihn bis dahin begleitet hatte, zurück.

Allein wanderte er einen Tag lang weiter bis tief in die Wüste hinein. Zuletzt liess er sich unter einen Ginsterstrauch fallen und wünschte, tot zu sein. <Herr, ich kann nicht mehr!> seufzte er. <Lass mich sterben! Ich bin nicht besser als meine Vorfahren.>

Er streckte sich unter dem Ginsterstrauch aus und schlief ein. Plötzlich wurde er wachgerüttelt. Ein Engel stand bei ihm und forderte ihn auf: <Elia, steh auf und iss!>

Als Elia sich umblickte, entdeckte er neben seinem Kopf einen Brotfladen, der auf heissen Steinen gebacken war, und einen Krug Wasser. Er ass und trank und legte sich wieder schlafen.

Doch der Engel des Herrn kam wieder und rüttelte ihn zum zweiten Mal wach. <Steh auf, Elia, und iss!> befahl er ihm noch einmal. <Sonst schaffst du den langen Weg nicht, der vor dir liegt.>

Da stand Elia auf, ass und trank. Die Speise gab ihm so viel Kraft, dass er vierzig Tage und Nächte hindurch wandern konnte, bis er zum Berg Gottes, dem Horeb, kam.»

Enttäuschte Erwartungen

Was war bloss in Elia gefahren? Nur einen Tag zuvor hatte er ein gewaltiges Wunder vollbracht und die Macht Gottes gegenüber den heidnischen Baalspriestern demonstriert. Daraufhin betete er um Regen, nachdem das Land unter einer dreijährigen Dürrezeit gelitten hatte, und der ersehnte Regen traf ein. Elia war voller Hoffnung gewesen, dass die Menschen wieder zu Gott umkehren würden. Aber es kommt ganz anders. Eine massive Morddrohung seitens der gottlosen Königin Isebel wirft ihn völlig aus der Bahn. Plötzlich wird er ganz klein, der grosse Prophet. Er bricht innerlich zusammen. Fluchtartig begibt er sich in die Isolation und zieht sich von den Menschen zurück. Sogar seinen engsten Mitarbeiter will er nicht mehr bei sich haben. Er wandert ziellos in die Wüste hinein und verliert jeglichen Lebenswillen.

Das Verhalten Elias zeigt Merkmale einer Erschöpfungsdepression. Am Anfang steht eine grosse Enttäuschung. Es läuft nicht so, wie Elia es sich erhofft hatte. All seine Bemühungen sind scheinbar umsonst gewesen. Statt Umkehr und Neuanfang trifft ihn eine Morddrohung. Die jahrelange Arbeit, sein Lebenswerk, seine Gebete – alles scheint vergeblich gewesen zu sein. Elias Erwartungen haben sich nicht erfüllt. Vermutlich ist er auch von Gott enttäuscht, der diese Situation zugelassen hat.

Von dem hätte ich das nicht erwartet

Doch das Gefühl der Enttäuschung lag wahrscheinlich nicht nur auf Elias Seite. Ich frage mich: Was haben wohl die Leute gedacht, die Elias Reaktion miterlebt haben, seine engsten Vertrauten? Seltsamerweise schweigt die Bibel zu diesem Punkt. Man kann sich aber leicht ausmalen, welche Gedan-

ken ihnen gekommen sein mögen. Wie reagieren denn wir, wenn Menschen, zu denen wir aufgeschaut haben, plötzlich nicht mehr so funktionieren, wie wir es gewohnt sind? Wie schnell kommt einem der Gedanke: «Also von dem hätte ich das nicht erwartet.»

Da sind ebenfalls enttäuschte Erwartungen. Erwartungen, die man in einen Menschen gesetzt hat, zu dem man emporgeschaut hat. Er ist ein Vorbild – das heisst: er war es. Und nun fragt man sich: Warum reagiert der so unbegreiflich, so extrem?

Ich glaube, es ist nicht richtig, wenn wir so denken. Wie leicht stellen wir hohe Ansprüche an andere Menschen – zu hohe. Wir setzen eine Messlatte an, die sie nicht erfüllen können. Deshalb sind wir enttäuscht oder zumindest überrascht, wenn jemand sich ganz anders verhält, als wir ihn bisher kennen gelernt haben. Nehmen Sie die Frage mit und prüfen Sie, ob Sie zu viel von anderen erwarten, und deshalb so oft enttäuscht werden. Oder ob Sie von sich selber zu viel erwarten, so hohe Massstäbe an sich selbst stellen, dass Sie von Zeit zu Zeit in ein Loch stürzen, weil sie den eigenen Anforderungen nicht gerecht werden können.

Eine einseitige Sicht

Elias Verhalten zeigt eine sehr einseitige Sicht der Dinge. Er vermittelt den Eindruck: Ich bin der einzige Mensch auf der Welt, der noch an Gott glaubt. Niemand hilft mir, keiner steht mir zur Seite, ich bin allein übrig geblieben. Dabei war er es selbst, der sich isoliert und abgekapselt hat, der seinen Freund wegschickte und allein sein wollte. Ein typisches Verhaltensmuster in der Depression.

«Ich bin nicht besser als meine Väter», seufzt er. Ja, wer hat denn von ihm verlangt, dass er besser sein muss als die anderen? Hat er selbst diesen Anspruch an sich, oder ist es das, was er aus dem Verhalten der anderen gespürt hat?

Seine Darstellung entspricht nicht den Tatsachen, sondern es ist die Stimme der Depression und des Selbstmitleids. In sei-

ner Verzweiflung hat sich Elia etwas eingeredet; er hat sich sein eigenes Bild zurechtgelegt – ein Bild, das die Dinge nicht so sieht, wie sie sind, sondern wie er sie gern sehen möchte. Er hat sich letztlich um sich selbst gedreht und dabei sein Vertrauen auf Gott verloren, dem er in der Vergangenheit so vieles zu verdanken hatte.

Kein Vorwurf

Was ist aber nun die Therapie Gottes, die dem lebensmüden Propheten wieder auf die Beine hilft? Mir fällt auf, dass Elia keinen einzigen Vorwurf zu hören bekommt, obwohl es Grund dazu gäbe! Der Engel, der ihm Nahrung bringt, hält ihm keine Moralpredigt. Er fordert ihn auch nicht auf, sich zusammenzureissen und mit dem Gejammer aufzuhören. Es fällt kein einziges kritisches Wort. Nicht einmal dann, als Elia auf die erste Begegnung gar nicht anspricht. Als ob es die normalste Sache der Welt wäre, einem Engel zu begegnen, nimmt er die Speise entgegen, lässt den Engel stehen, dreht sich um und schläft weiter.

Wie freundlich und geduldig geht Gott mit diesem Menschen um, der nur noch schwarz sieht und am Leben verzweifelt. Gerade in dem Moment, als Elia seinen Lebensmut verliert, beschenkt ihn Gott mit neuer Kraft. Das hätte kein Arzt besser verordnen können: gute Ernährung, genügend Schlaf, frische Luft und viel Bewegung. «Sonst schaffst du den langen Weg nicht, der vor dir liegt», sagt der Engel. Das sind hilfreiche Schritte aus der Depression.

Eine neue Perspektive

Aber die körperliche Stärkung ist nicht das Entscheidende, das den Propheten aus der Verzweiflung holt. Das Entscheidende ist die liebevolle Zuwendung, die er von Gott erfährt. Ich gehe davon aus, dass gerade in dieser Stunde Elia eine der tiefsten Glaubenserfahrungen seines Lebens macht. Alles, was vorher war, die vielen machtvollen Wunder des starken Elia, sind nicht zu vergleichen mit der Gottes-

erfahrung in diesem Wüsten-Erlebnis, als Elia auf dem Nullpunkt ist. Er hat keine Kraft mehr zum Weitermachen. Und er bekommt zur Antwort: Du musst nicht allein stark sein. ICH stärke dich mit meiner Kraft. Gott macht aus der Not einen Segen und lässt Elia nicht zugrunde gehen. Er soll nicht kläglich in der Wüste verenden wie ein krankes Tier. Seine Todesstunde ist noch nicht gekommen. Die Bibel berichtet, dass Elia am Ende seines Lebens im feurigen Wagen in den Himmel aufgefahren ist.

Man muss kein Prophet sein, um zu behaupten: Es gibt wohl auch heute morgen unter den Zuhörenden einige, die so müde sind, müde vom Kämpfen, müde von den Aufgaben, die auf ihnen lasten, müde von Schwierigkeiten, die sich einfach nicht aus dem Weg räumen lassen. Vielleicht aber auch nur körperlich erschöpft, ausgebrannt vom Stress im Alltag. Was brauchen müde Christen? Was bekommt ein müder Elia? Er bekommt die Freundlichkeit und Fürsorge Gottes zu spüren wie nie zuvor.

Elia hatte die Geduld verloren, die Geduld für seinen Auftrag, die Geduld für sein Volk. Das kennen wir doch. Wie schnell verlieren wir die Geduld mit den eigenen Kindern, mit Menschen, die wir pflegen oder die uns pflegen, mit unserer Kirche oder Gemeinde, mit einem Mitarbeiter oder mit uns selbst ... Gott zeigt hier: Ich habe die Geduld noch *nicht* verloren, ich bin noch nicht am Ende. Ich will dem Müden begegnen, ihn wieder auf die Beine stellen und aus dem dunklen Tal holen.

Elia muss aufhören, sich nur auf seine Probleme zu fixieren. Das hat ihn ja gerade fertig gemacht. Gott zeigt ihm: «Ich bin auch noch da. Überlass die Verantwortung mir. Du musst sie nicht alleine tragen. Verlass dich ganz neu auf mich.»

Ist das der Weg? Unser Herz mit all seinen Enttäuschungen Gott zuwenden und ihn bitten: «Herr, begegne du mir ganz neu, erfülle du mich ganz neu mit Glaube, Liebe und Hoffnung.» Mit der Gewissheit: Du bist noch lange nicht am

Ende. Gott schickt den Propheten schliesslich wieder zurück in den Alltag, zurück an seine Arbeit. Aber mit einer neuen Perspektive.

Ich könnte mir denken, dass da ein Funken Hoffnung entsteht, wo dieses Vertrauen neu aufblüht. Statt Resignation und Mutlosigkeit eine neue Zuversicht im Wissen: Wir glauben nicht an einen Gott, der sich irgendwo zur Ruhe gesetzt hat und von weit her zuschaut, wie wir uns auf der Erde durchschlagen. Wir glauben an einen Gott, der wirklich da ist, der Anteil nimmt und hilft.

Nur vier gute Gründe, die Radiopredigt zu abonnieren:

- wenn Ihnen eine Predigt gefallen oder geholfen hat, können Sie sie so immer wieder zur Hand nehmen;
- wenn Sie die Sonntagspredigten nicht regelmässig hören können, hilft Ihnen ein Abonnement, keine davon zu verpassen;
- wenn Sie jemandem eine dauerhafte und sinnvolle Freude machen wollen, dann schenken Sie ihm ein Abonnement;
- wenn Sie Anregung und Hilfe für Ihre eigenen Predigten suchen, kann Ihnen die Radiopredigt behilflich sein.

Jährlich erscheinen ca. 90 Predigten in 45 Broschüren (Format A5), als Abonnement für jährlich nur Fr. 52.–, aber auch eine einzelne Broschüre (2 Predigten) können Sie zum Preis von Fr. 5.– bestellen. (Zahlung in bar oder per Einzahlungsschein). Die Preise für das europäische Ausland und Übersee sind dem Impressum zu entnehmen.

Hiermit bestelle ich
_____ (Geschenk-)Abonnement der Radiopredigt Fr. 52.–

**Für Abonnemente erhalten Sie einen NEUEN Einzahlungsschein.
Zahlen Sie das Abonnement erst NACH Erhalt unserer Rechnung!**

Empfängeradresse:

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Rechnungsadresse:

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Datum, Unterschrift:

Bestellschein einsenden an:

Kanisius Verlag, Radiopredigt, Postfach 880, CH-1701 Freiburg

Machen Sie (sich) eine Freude!