



WWW.DEUTSCHERPRESSEINDEX.DE

„WER NICHT GENIESST, WIRD UNGENIESSBAR

20. März 2023

Schwester Teresa schaut in die Runde, ihre Augen leuchten. Sie lächelt und rund 600 Menschen lächeln zurück. Sie singt und die Zuschauer singen leise mit. Sie lacht, erzählt ihre Lieblingswitze und im Ballsaal Berlin des Europa-Park bleibt kein Auge trocken. Schwester Teresa Zukic ist wieder da, zum zweiten Mal in Marianne Macks ehrenamtlicher Vortragsreihe „Neue Perspektiven“. Sie gibt ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung, gepaart mit Lebensfreude und Humor, ohne jegliches Honorar, weiter. Ihr Thema: „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“. Schwester Teresa Zukic hat viel erlebt seit sie 2016 ihren Vortrag im Europa-Park hielt. Im Oktober 2020 zog ihr die Diagnose „bösartiger Gebärmutterkrebs“ den Boden unter den Füßen weg. Es sah schlecht aus. Damals nach einem Weinanfall lacht sie plötzlich. „Das glaube ich nicht, Gott hat das letzte Wort,“ ist ihre feste Überzeugung. Im November 2020 wurde sie operiert, es folgten Chemo und Bestrahlung.

„Es tut weh, wenn die Haare weg sind,“ erinnert sie sich und sie habe geweint. Aber die erste Computertomografie nach der Behandlung macht es für Schwester Teresa deutlich – sie hat den Krebs besiegt. Ihr behandelnder Arzt wird ihr Freund, denn sie haben eine gemeinsame Leidenschaft: Kochen und Genießen! Das Ergebnis: „Himmel im Mund – heilsamer Genuss für mehr Lebensfreude“, geschrieben von Schwester Teresa Zukic und Professor Dr. med. Jalid Sehouli.

Genuss bedeutet, gut mit sich selbst umzugehen, denn wer sich selbst nichts gönnt, gönnt anderen auch nichts! Das ist reine Selbstfürsorge und hat mit Egoismus nichts zu tun. Die Zuhörer horchen auf, denn Schwester Teresa bringt ein gutes Beispiel. Egal wohin und wie lange man fliegt, die Sicherheitshinweise sind immer die gleichen. Ziemlich am Ende geht es um einen plötzlichen Druckverlust und die eindeutige Aufforderung: Legen Sie zuerst ihre eigene Sauerstoffmaske an, bevor sie anderen Mitreisenden helfen! „Das ist nicht egoistisch,“ sagt Schwester Teresa, „das ist einfach logisch, denn im ohnmächtigen Zustand kann man keinem anderen Menschen helfen“. Ihr Fazit: Sich selbst etwas zu gönnen, zu genießen, ist die Sauerstoffmaske für ein erfülltes Leben. Denn, wenn man sich selbst und seine Bedürfnisse immer hinten anstellt, ist man irgendwann erschöpft und ausgebrannt.

Schwester Teresa singt, mitten im Vortrag – es ist einfach wunderbar. „Auch, wenn Du krank bist, kannst Du glücklich sein.“ Das weiß sie aus eigener Erfahrung. Und Jesus sagte: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst! Was das Leben lebenswert macht, ist, dass wir es genießen. Kontrollieren Sie Ihre Gedanken, denn was wir denken, fühlen wir. Ob wir lachen oder weinen – die Probleme bleiben immer dieselben. Doch Lachen ist gesund, es ist die Sauerstoffdusche für das Gehirn, es stärkt das Immunsystem. So langsam wird die Botschaft klar: Sei dankbar für die kleinen Dinge im Leben, erkenne, was dir Freude macht, lebe jetzt und verschiebe nichts auf später, lass dich nicht von schlechten Nachrichten runterziehen, du kannst eh nichts daran ändern.

Laut einer Umfrage sagen 91 % der Deutschen, dass Genuss das Leben überhaupt erst lebenswert mache, doch 83 % davon sind der Meinung, dass man sich Genuss erst durch erbrachte Leistungen verdienen müsse. Schwester Teresa sieht das anders. „Genieße das Leben, koste jeden Augenblick aus und empfinde es als Geschenk.“ Der Abend ist vorbei. 600 Menschen haben jeden Augenblick genossen, sie sind dankbar und glücklich. Sie strahlen und lachen, halten ein signiertes Buch von Schwester Teresa in den Händen und freuen sich an diesem Abend über ihre

Spenden, die Marianne Mack über ihren Förderverein „Santa Isabel e.V. – Hilfe für Kinder und Familien“ an ein kleines behindertes Mädchen und deren Familie weiterleiten kann.