



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 24.04.2026 07:50 Uhr | Gerald Mayer

## Warum Sie Geburtstag feiern sollten

Am Sonntag habe ich Geburtstag. Ein Tag mit gemischten Gefühlen. Natürlich ist es schön, wenn Menschen an mich denken. Wenn Nachrichten und Anrufe kommen. Und ja – Geschenke sind auch nicht schlecht. Aber gleichzeitig ist mir das Ganze auch unangenehm. Dieses "Jetzt geht es um dich". Dieses Im-Mittelpunkt-Stehen. Alle schauen auf dich, gratulieren, erwarten eine Reaktion, und man selbst steht da und denkt: Was mache ich jetzt mit all dieser Aufmerksamkeit? Ich war deshalb eine Zeit lang ziemlich konsequent: Ich habe meinen Geburtstag einfach gar nicht gefeiert – oder nur mit meiner Frau. Kein großes Thema daraus gemacht. Keine Einladung. Kein Kuchen. Wenn jemand an mich gedacht hat: nett. Und wenn nicht: auch okay. Und wissen Sie was? Ich habe lange gedacht: Ich vermisse nichts. Aber irgendwann habe ich gemerkt: Das stimmt nicht. Ich habe nicht die Geschenke vermisst. Und auch nicht das "Happy Birthday"-Singen am Kaffeetisch. Ich habe das Zusammensein vermisst.

Denn so ein Geburtstag hat ja eine wirklich wundervolle Kraft. Auf einmal kommen Menschen zusammen, die ich im Jahr sonst womöglich kaum sehe. Wir nehmen uns Zeit füreinander, weil es einen Anlass gibt. Wir sitzen zusammen am Tisch, trinken etwas, essen Kuchen, erzählen: Von Erlebnissen im Urlaub, alte Geschichten. Ja, da sind Beziehungen, die tragen – auch wenn man sich nicht ständig sieht.

Für mich ist das der eigentliche Sinn von Geburtstagen. Nicht, dass jemand im Mittelpunkt steht. Sondern, dass man einmal im Jahr bewusst wahrnimmt: Ich bin beschenkt. Da sind Menschen, die ein Stück Weg mit mir gehen. Da sind Freundschaften. Da ist Familie. Da ist Nähe. Gemeinsame Zeit. Und das ist auch der Grund, warum ich in diesem Jahr wieder feiere. Keine riesige Party. Kein großes Spektakel. Aber Menschen, die ich liebe. Und bei denen ich weiß und dankbar bin: Es ist gut, dass es euch gibt.

Wenn Sie darüber nachdenken, ob Sie in diesem Jahr feiern – einen Geburtstag, ein Jubiläum, einen Erfolg – oder einfach eine Sommerparty: Machen Sie es! Nicht nur für sich, sondern für die wundervollen Menschen um sich herum. Und seien Sie sich sicher: Sie sind geliebt!

Aus Köln grüßt Sie

Gerald Mayer