

05.07.2018 um 00:00 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

Entspannung und Auszeiten – nicht nur im Urlaub

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du eingeklemt in deinen zahlreichen Beschäftigungen keinen Ausweg mehr siehst und deshalb verhärtest.“ Dieses Zitat stammt nicht aus einem modernen Ratgeberbuch über den Stressabbau. Dieses Zitat stammt von Bernhard von Clairvaux. Er hat vor fast tausend Jahren gelebt, im Zisterzienser-Orden.

Und dieses Zitat stammt aus einem Brief von ihm an den damaligen Papst.

Er nimmt in diesem Brief kein Blatt vor den Mund und macht dem Papst heftige Vorwürfe. Er verliere sich in zu viele Aktivitäten, verhärte sich, könne sich selbst nicht mehr spüren und damit auch nicht wirklich anderen helfen. Und das finde ich hoch aktuell. Es passt nicht nur in Managerseminar. Es passt auch zu sozialen Berufen oder zu Menschen, die sich ganz viel für andere engagieren: Wer immer für andere da sein will, kann sich darin selbst verlieren. Und das scheint ja auch schon vor fast 1000 Jahren einem Papst so ergangen zu sein. Irgendwie auch tröstlich, finde ich.

Gerade jetzt in der Ferienzeit fällt es uns leichter, auf uns selbst zu achten. Da haben viele Urlaub. Aber auch für die daheim Gebliebenen ist es entspannter. Die Stadt ist leerer, der Stau kürzer. Aber wenn die Arbeit und die Schule

wieder anfangen, wird es wieder schwieriger. Wie sieht es dann aus mit Stressabbau, Entspannung und Zeiten für mich?

Bernhard von Clairvaux selbst sollte übrigens fünfmal Bischof werden. Jedes Mal hat er abgelehnt. Das finde ich echt stark: auf Macht und Einfluss sozusagen freiwillig verzichten! Vielleicht ist das ja auch mal eine Lösung, auch wenn es nicht einfach ist: ich sage mal nein. Dann geht es mir auch in der Arbeit gut, nicht nur in den Ferien.

Viele Menschen sind ja bereit, fast jeden Preis zu zahlen für Macht und öffentliche Anerkennung. Bernhard aber sah genau die Gefahr solcher Ämter: Sich selbst verlieren und verhärten, das wollte er wohl auf keinen Fall!

Am Ende seines Briefes an den Papst schreibt er: „Gönne dich dir selbst. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.“ Das finde ich einen tollen Vorschlag – nicht nur für alle, die Macht und Einfluss haben, sondern auch für mich selbst.