

20.08.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christine Findeis-Dorn,

Supervisorin/Coach DGSv, Wiesbaden, katholisch

Gönne dich dir selbst!

„Gönne dich dir selbst!“ Dieser Satz hat in den letzten Jahren Karriere gemacht – in Büchern, Seminaren und Beratungen, für Führungskräfte und andere Vielbeschäftigte.

Der Satz ist über 800 Jahre alt – geschrieben vom Heiligen Bernhard von Clairveaux, dessen Gedenktag die katholische Kirche heute feiert. Er steht in einem Brief Bernhards an den damaligen Papst Eugen III.

Ein 800 Jahre alter Brief - so aktuell!

Am liebsten würde ich den Brief hier - ganz vorlesen, so modern und treffend finde ich ihn. Bernhard liest Eugen die Leviten. Er sagt dem Papst, er hat Mitleid mit ihm wegen seiner „zahlreichen Beschäftigungen“. Und dann kommt eine krasse Analyse: „Ich fürchte, dass du eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest.“

Das finde ich sehr anschaulich. Eine verhärtete Stirn, verhärtete Gedanken, denen oft auch ein verhärtetes Herz folgt, das kenne ich von mir selbst und anderen, gerade wenn es zu stressig wird.

Entziehe dich den Mühlen des Alltags

Bernhard von Clairvaux rät dem Papst: „Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem

du nicht landen willst.“

Hand aufs Herz – wer kennt das nicht? So eingebunden sein in die Mühlen des Alltags, dass man in Situationen landet, in denen man gar nicht sein will?

Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da

Aber Bernhard zeigt auch einen Ausweg auf – als Führungskraft und als Seelsorger:

„Wie kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? (...) Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dir selbst. Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“ So der Heilige Bernhard von Clairvaux.

Das will ich mir zu Herzen nehmen. Mich mir selbst gönnen, mit mir selbst gut umgehen. Nicht nur durch besondere Auszeiten, sondern jeden Tag.