

13.07.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Hannah Schnegelberger,

Evangelische Pfarrerin, Schlitzerland

Ein wacher Blick – für mich

„Hallo, wie geht’s?“ – so eine einfache Frage. Und trotzdem bringt sie mich manchmal ins Stolpern. Wenn alles zu viel ist. Wenn mein Terminkalender überquillt. Oder wenn ich innerlich noch ganz woanders bin – nach einem Gespräch, das mir nahegegangen ist. Dann merke ich: Ich weiß gerade gar nicht, was ich antworten soll. Ehrlich wäre: zu viele To-Do-Listen. Zu wenig Ich.

Zwischen To-do-Liste und Me-Time

Das erlebe ich auch bei anderen – Freundinnen, Kollegen. Nach außen läuft alles: Sie funktionieren. Erfüllen Erwartungen. Sind da für andere. Aber etwas geht dabei verloren: Der Blick für sich selbst.

Sich selbst nicht aus dem Blick verlieren

„Wie geht’s?“ – Ich winke ab, nuschel: „Ach, ganz gut.“ Aber in den Tagen danach wächst in mir ein Gedanke, fast wie ein Weckruf: So kann es nicht bleiben. Ich will mich selbst nicht aus dem Blick verlieren. Ich will wieder mehr spüren, was mir guttut. Mir Raum nehmen – zwischen all den Aufgaben. Zwischen Arbeit und Erwartungen.

Nächstenliebe beginnt nicht ohne Selbstliebe

Es gibt die alte Regel: „*Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*“ Christen betonen oft den ersten Teil – die Nächstenliebe. Aber der zweite Teil ist genauso wichtig: „wie dich selbst“. Nicht nur leisten, helfen, funktionieren – für andere. Sondern auch Atmen. Staunen. Nichts tun. Leben – für mich.

Selbstfürsorge ist kein Luxus

Liebe wirkt nicht nur *durch* mich. Sie soll auch *in* mir wirken. Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist die Grundlage dafür, dass ich überhaupt für andere da sein kann.

Kraft für andere entsteht bei mir selbst

Wer sich selbst immer übersieht, dem geht irgendwann die Kraft aus. Wer sich selbst auch wichtig nimmt, spürt: Hier entsteht Raum - zum Leben, zum Aufatmen, zum Dasein – schließlich auch für andere.

Frag dich selbst!

„Wie geht’s?“ – eine gute Frage. Heute stelle ich sie mir selbst. Und tu, was es braucht, damit die Antwort „Gut!“ ist. Aus Liebe für mich selbst. Und für andere.