

16.04.2026 um 00:05 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Hartmann,

Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral, Fulda

Liebe dich selbst und entdecke die Kraft, andere zu lieben

Manchmal sind es die leisen Gedanken, die uns am meisten herausfordern. Einer davon lautet: Sei gut zu dir selbst. So schlicht dieser Satz klingt, so schwer ist er oft im Alltag umzusetzen.

Sei gut zu dir selbst: Warum Selbstliebe so wichtig ist

Gerade beim Thema "Schlaf" merke ich das immer wieder. Wenn ich durch meinen Instagram-Feed scrolle, begegnen mir ständig neue Versprechen: das perfekt geformte Kissen, die ideale Matratze, die ultimative Decke. Fast könnte man glauben, guter Schlaf sei eine Wissenschaft für sich. Und manchmal frage ich mich schmunzelnd: Wie haben es eigentlich unsere Großeltern geschafft, mit ihren einfachen Daunenkissen und den guten alten dreigliedrigen Matratzen alt zu werden?

Kraftquellen im Alltag entdecken

Natürlich wissen wir: Guter Schlaf tut uns gut. Er schenkt Kraft, Klarheit und Energie für den Tag. Doch gut zu sich selbst zu sein, betrifft viel mehr als nur den perfekten Schlaf. Vielleicht sind es gerade die einfachen Dinge, die zählen: Wie sieht es da z. B. mit meiner Sonntagsruhe aus? Wirklich einmal 24 Stunden nicht arbeiten, wenn es irgendwie möglich ist. Innehalten, dankbar sein und sich bewusst machen: Das Leben ist ein Geschenk und die Welt dreht sich weiter, auch wenn wir einmal nichts tun. Ein weiterer Punkt ist die Umarmung – sich berühren lassen, Nähe zulassen. Und mehr noch: den Mut haben, mit einem vertrauten Menschen ins Gespräch zu gehen, von Herz-zu-Herz.

Bewegung und Offline-Zeit: Körper und Geist in Balance bringen

Auch die Bewegung gehört zu den wertvollen Dingen. Und ich gebe zu: Gerade hier fällt es mir schwer, große Worte zu machen, ohne mir selbst an die Nase zu fassen. Schließlich sei doppelt unterstrichen: offline gehen. Das Handy beiseitelegen, still werden, durchatmen –, um so sich selbst und anderen wieder zu begegnen.

Selbstliebe in der Bibel

All das sind kleine Schritte. Schritte hin zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst. Diese Selbstliebe wird uns schon im großen Liebesgebot der Bibel aufgezeigt. Es erinnert uns: Gott zu lieben von ganzem Herzen – und den Nächsten wie sich selbst. Darum geht es. Aus der Quelle Gottes die Liebe schöpfen, um sich selbst genug zu sein, um dann den Nächsten zu lieben.

Wie Selbstliebe zu mehr Mitgefühl führt

Und vielleicht liegt genau darin ein weiteres Geheimnis: Gesunde Selbstliebe wächst oft genau dann, wenn wir beginnen, uns zu verschenken. Wenn wir nicht nur um uns selbst kreisen, sondern unser Herz öffnen – für andere. Seien wir also gut zu uns selbst. Und lassen wir uns verwandeln – in Menschen, die aus dieser schenkenden Liebe heraus leben und die Liebe weitertragen.