

20.08.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Eva Reuter,

Katholische Pastoralreferentin, Citypastoral in Mainz und Frauenpastoral im Bistum Mainz

Mönch berät Papst

Ein Mönch gibt einem Papst Ratschläge – na so was! So ist es passiert im 12. Jahrhundert: Der Mönch Bernhard von Clairvaux schreibt an Papst Eugen III. einen langen Brief. Und dabei geht es nicht um Politik oder theologische Fragen. Nein, Bernhard macht sich offenbar Sorgen um seinen ehemaligen Mitbruder, der nun Papst ist. „Gönne dich dir selbst“, schreibt er, und fragt: „Denn wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein?“

Da komme ich mir richtig „eingekeilt“ vor

Heute ist der Gedenktag dieses Heiligen, Bernhard von Clairvaux. Er war ein Gelehrter und gefragter Diplomat seiner Zeit. Er ist viel durch Europa gereist, hat fast pausenlos neue Klöster gegründet und vermutlich gewusst, wovon er spricht, wenn er dem Papst schreibt „Du bist eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen“.

Ehrlich gesagt, kommt mir das bekannt vor. Manchmal gibt es Phasen, da zerren tausend Verpflichtungen an mir: Job, Familie, Haushalt, Ehrenamt - und dann will sich eine Freundin mit mir treffen; da komme ich mir tatsächlich „eingekeilt“ vor. Die Ratschläge des Heiligen könnten also auch für mich nützlich sein.

Bitte Pause machen!

Bernhard rät dem Papst: Sich allen Pflichten hin und wieder entziehen, die Arbeit unterbrechen, innehalten, Atem holen, Pause machen.

Ich habe auch schon die Erfahrung gemacht: Es tut der Sache selbst nicht gut, wenn ihr „nicht die Besinnung vorausgeht“, wie Bernhard es beschreibt. Gerade bei etwas größeren Entscheidungen oder Projekten ist es meiner Erfahrung nach gut, mal einen Schritt zurückzutreten, durchzuatmen und mit Ruhe an die Sache ranzugehen.

Drei bewusste Atemzüge machen

So gesehen, gewinne ich zweierlei: Ich schenke mir Zeit, um meiner Seele Gutes zu tun – und diene auch der Sache. Denn wenn ich hektisch unüberlegte Entscheidungen treffe, ist niemandem geholfen. Am wenigsten mir selbst. Wenn ich mir diese Zeit nicht nehme, werde ich gestresst und habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Damit es so weit nicht kommt, ist es also gut, sich hin und wieder zu besinnen. Im Alltag hilft mir dabei, ganz kurz mal stehen zu bleiben und drei bewusste Atemzüge zu tun, bevor ich weiterarbeite. Und auch die Urlaubszeit kann so eine heilsame Unterbrechung sein: einfach mal in den Tag hineinleben, keinen Zwängen folgen und tun, worauf ich Lust habe.

"Gönne Dich Dir selbst"

Bernhard beendet seinen Brief an den Papst mit einer Mahnung: „Denk also daran: Gönne Dich Dir selbst. Ich sage 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.“

Heute, am Gedenktag des heiligen Bernhard, will ich seinen Ratschlag besonders befolgen: mit einer kleinen Atempause zwischen vielen Tätigkeiten – oder im Urlaub mit einem Tag besinnlichem Nichtstun.