

18.12.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Michael Becker,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Selbstliebe mit Kakao

Meistens ist mittwochs ihr großer Tag. Da geht sie früher von der Arbeit nach Hause. Alles ist mit dem Chef abgesprochen. Aber sie geht gar nicht gleich nach Hause. Sie geht erst noch ins Café. Das braucht sie, sagt sie. Sie geht immer ins gleiche Café, man kennt sie da schon. Da gibt es nämlich ihr Lieblingsgetränk: Kakao aus Zartbitterschokolade - mit einer Sahnehaube. Nicht gerade billig, aber sie gönnt sich das. Obwohl sie sonst nicht so viel Geld hat.

Der Kakao muss sein

Die Rente ist schmal, die Sachen sind alle teuer geworden. Darum hat sie auch noch eine kleine Arbeit bei einer Firma angenommen, in der sie Rechnungen sortiert. So kommt sie einigermaßen zurecht im Monat. Aber das eine, Besondere muss sein: ihr Kakao. Da sitzt sie dann in aller Seelenruhe im Café, atmet tief durch und wartet auf die Freude.

Selbstliebe am Mittwoch

Auf die Freude über sich selber. Selbstliebe nennt sie das. Mittwochs ist mein Tag, sagt sie. Sie braucht dieses Nur-für-sich-Sein. Man kann nicht nur geben. Man muss auch stillsitzen, Zartbitterkakao trinken und sich selbst lieb haben.

"Ich Sorge manchmal für mich, wie ich mich um andere Sorge"

Sogar Jesus wusste das, als er von der Liebe sprach: Andere lieben - wie dich selbst. Den zweiten Teil des Satzes übersieht man leicht. Lieben - *wie dich selbst*. Das tut sie. Und braucht es. Das

machte ich nur für mich, sagt sie. Ich Sorge manchmal für mich, wie ich mich um andere Sorge. Meine Seele soll sich erholen. Von allem, was mich anstrengt. Die Welt ist anstrengend; viele Menschen auch. Gerade im Advent wollen ganz viele Menschen alles immer ganz schnell. Manchmal sitzt sie dann abends nur auf ihrem Sofa und ist erschöpft.

Aber auch Hilfe für andere sein

Zum Glück gibt es den Mittwoch. Da geht es mir nur um mich, sagt sie. Manchmal nimmt sie sogar noch einen zweiten Kakao. Aus Freude über sich selber. Das muss dann sein. Keine Seele erträgt alles. Und während sie so im Café sitzt und diesen besonderen Kakao genießt, denkt sie an ein paar Menschen, die sie vor Weihnachten noch anrufen will. Und sie fragen: Braucht Ihr etwas? Sie will gerne eine Hilfe sein. Wie sie sich ja auch selber hilft. Immer mittwochs, beim süßen Seelenkakao.