

29.08.2019 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Gönne dich dir selbst!

Moderator/in: Zweieinhalb Wochen ist es schon wieder her, dass die Sommerferien vorbei sind. Geht dir das auch so, dass die Zeit gefühlt so schnell rum geht, Alexandra Becker von der katholischen Kirche?

Ja, es geht wirklich schnell. Nach den Sommerferien haben meine Schüler gesagt, es sind ja nur sieben Wochen bis zu den Herbstferien - und jetzt sind davon fast drei schon wieder rum. Der Alltag ist dann ganz schnell wieder da. Und Alltag heißt leider oft: Es ist total viel los. Und das nicht nur in der Schule. Die Kinder gehen zum Musikunterricht oder zum Sport, bei mir auf der Arbeit finden jetzt jede Menge Sitzungen statt. Ich kümmere mich z.B. jetzt auch schon um Sankt Martin ;-)

Die schöne Entspannung aus den Ferien ist dann echt schnell vorbei. Was machst du denn, damit es dir nicht zu viel wird?

Es gibt einen Ratschlag, der ist etwa 900 Jahre alt und ich finde: Er ist nach wie vor der Beste. Bernhard von Clairveaux, ein großer Theologe, hat ihn an einen Papst geschrieben, der auch viel um die Ohren hatte: „Gönne dich dir selbst“, sagt er, „sei so wie für alle anderen auch immer mal wieder für dich da.“ Klingt vielleicht ein bisschen platt – ist aber gleichzeitig gar nicht so schwer umzusetzen und tut wirklich gut.

Und wie machst du das konkret?

Ich hab mir gestern zum Beispiel ein Eis gegönnt und ganz in Ruhe die Sonne genossen. Das Wetter diese Woche ist doch echt ein Geschenk und perfekt, um sich etwas Gutes zu tun. Was gut tut, kann natürlich ganz unterschiedlich sein. Ich find diesen alten christlichen Ratschlag jedenfalls

immer noch echt gut: Gönn dich dir selbst!