

12.03.2023 um 07:15 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "kirche im hr", Bad Orb

Gönne dich dir selbst

"Gönne dich dir selbst" – ein Tipp aus dem Mittelalter bei zu viel Stress und Überarbeitung. Dieser Tipp stammt von Bernhard von Clairvaux, einem bedeutenden Mönch des Zisterzienserordens des 12. Jahrhunderts.

Dabei entspricht die Aufforderung "Gönne dich dir selbst" doch so sehr dem heutigen Zeitgeist, wie ich finde. Denn Selbstfürsorge und Achtsamkeit scheinen in den letzten Jahren in Mode gekommen zu sein. Der Alltag ist oft voll, zu voll sogar. Beruf, Familie, Haushalt, Hobbies, Ehrenamt – alles soll unter einen Hut gebracht werden. Und oft ist es so, dass wir viel für andere da sind, aber wenig für uns selbst. Das muss an sich nicht schlecht sein. Schlecht wird es dann, wenn ich *zu viel* für andere da bin und dadurch keine Zeit für mich selbst habe.

Das ICH steht an erster Stelle, aber trotzdem sehe ich die anderen um mich herum

Für Bernhard von Clairvaux hat das Für-mich-selbst-da-sein einen hohen Stellenwert, sogar einen *höheren* Stellenwert als das Für-andere-da-sein. Denn nur, wenn ich mit mir selbst gut umgehe, habe ich die Kraft, auch für andere da zu sein. Er sagt: Gut zu mir zu sein ist meine wichtigste Aufgabe und die Grundlage für die Gestaltung meiner Zeit.

Eine Begründung für den guten Umgang mit mir selbst hat Bernhard von Clairvaux auch. Dazu sagt er nämlich: "Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat."

Immer wieder hält er fest: Gönne dich dir selbst. Wann sind Sie gut zu sich?