

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in WDR 5 | 01.08.2019 06:55 Uhr | Johanna Krumbach

## Gönne dich dir selbst

Guten Morgen! „Gönne dich dir selbst!“ Darüber kann man mal nachdenken! Denn wie oft gönnen wir uns nur den anderen: dem Ehemann oder der Lebenspartnerin, dem Sohn oder der Enkeltochter, der Mutter oder dem Freund. Viele von uns haben Menschen an ihrer Seite, um die sie sich sorgen und die sie ganz praktisch umsorgen. So gönnen wir uns anderen! Ob im Ehrenamt, in der Familie, in einem sozialen Beruf oder in einer Führungsposition – viele kennen die Sorge und das Kümmern um andere – um Menschen, die ihnen anvertraut sind: Kleinkinder zu Hause oder in Kindergärten, Kranke in Kliniken, Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen in unterschiedlichen Einrichtungen; aber auch die Angestellten einer Firma, Mitarbeiter und Kolleginnen. Viele geben alles – im Beruf oder sogar ehrenamtlich, damit es anderen gut geht. Das ist großartig und ohne wäre die Welt arm dran.

Sprecher: „Wenn (...) alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber? Denk also daran: Gönne dich dir selbst.“ (1)

Autorin: Dieser Tipp ist nicht von mir und er ist auch nicht neu. Er stammt aus einem Brief von dem Mönch Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III. Das ist Mitte des 12. Jahrhunderts. Bernhard von Clairvaux ermahnt den Papst, neben seinen vielen Aufgaben auch sich selbst nicht zu vergessen.

Wer sich viel um andere kümmert, der braucht auch Zeit für sich selbst. Zeit, um neue Kraft zu schöpfen, um die Batterien wieder aufzuladen. Diese Zeit für sich selbst ist kostbar. Es ist wichtig gut zu überlegen, womit man sie füllt - was man sich Gutes tun kann. Natürlich kann man durch ein Wellness-Wochenende abschalten oder den Abend mit einem Glas Rotwein vor dem Fernseher verbringen. Beides ist schön. Wer sich jedoch nachhaltig etwas gönnen möchte, dem empfehle ich: Suchen Sie ab und zu die Stille.

Denn in der Stille begegnet man sich selbst. In der Stille kann ich in mich hinein hören - auf mein Herz hören. Das schenkt neue Kraft. Ruhe und Gelassenheit können entstehen.

Andere Vergnügungen lenken mich zwar kurzfristig von meinen Aufgaben ab, schenken aber oft nicht eine Erholung, die nachwirkt.

„Gönne dich dir selbst“ – warum nicht einmal allein und in der Stille. Das geht nicht auf Knopfdruck. Das braucht Geduld und Zeit.

Bernhard von Clairvaux schreibt:

Sprecher: „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.“

Autorin: In diesem Sinn, gönnen Sie sich doch heute einmal sich selbst und bleiben Sie Gott befohlen! Ihre Johanna Krumbach, Pfarrerin in Augustdorf.

(1) Alle Zitate Auszüge aus einem Brief des Heiligen Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III., aus: Bernhard von Clairvaux, Gotteserfahrung und Weg in die Welt. Hrsg. Bernardin Schellenberger, Otto Walter Verlag, Olten 1982.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze