EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 5 | 05.03.2016 06:55 Uhr | Johanna Krumbach

Zeit für sich

Guten Morgen! Folgendes konnte ich heute Morgen auf meinem täglichen Abreißkalender lesen:

Sprecher: "Machen Sie ein Date mit sich. - Geld können Sie sparen, auf dem Bankkonto aufbewahren und von dort jederzeit wieder abheben. Mit Zeit funktioniert das leider nicht.“

Es folgt der Tipp des Tages:

Sprecher: "Gehen sie spätestens am Sonntagabend im Kalender die kommende Woche durch und vereinbaren Sie mindestens zwei Termine mit sich selbst. Belegen Sie etwa den Donnerstagabend mit "Ich mach’s mir gemütlich“ und den Samstagnachmittag mit "Radtour“. Dadurch richten Sie sich selbst darauf ein, dass diese Zeiten nicht für Haushalt, Erledigungen, Familie & Co zur Verfügung stehen.“

Das ist ein guter Tipp. Auch wenn es einem im ersten Moment etwas komisch vorkommt, einen Termin mit sich selbst zu vereinbaren. Aber bedenken Sie, wie schnell wieder eine Woche um ist. Sie waren die ganze Zeit auf den Beinen: für den Beruf, für die Familie, für die ehrenamtliche Arbeit. Selbst wenn Sie schon Pensionärin oder Rentner sind, reihen sich oft die Termine aneinander. Vielleicht haben Sie einen kranken Mann, den Sie pflegen müssen, oder Sie kümmern sich regelmäßig um die Enkelkinder, um Ihre Tochter etwas zu entlasten. Und am Ende der Woche fühlen Sie sich manchmal wie ausgelaugt. Wenn man immer nur für andere da ist, bleibt man manchmal selbst auf der Strecke. Christen geben das nicht gern zu. Schließlich haben sie den Auftrag von Jesus Christus im Ohr: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ (nach Lukas 10,27b).

Das bedeutet: Ich soll anderen helfen, sie unterstützen, für andere da sein. An mich selbst zu denken, erscheint mir als Christin oft als Egoismus. "Du sollst deinen Nächsten lieben… wie dich selbst.“ Woran bemisst sich da die Liebe zu anderen? Sie bemisst sich an der Liebe zu sich selbst. Und Selbstliebe ist etwas anderes als Egoismus. Es ist wichtig darauf zu achten, was ich selbst brauche, damit es mir gut geht, damit ich Kraft sammeln kann, um für andere da zu sein. Nur wenn ich regelmäßig meine eigenen Akkus auflade, kann ich langfristig für meinen Beruf, für mein Ehrenamt und für meine Familie da sein. Deswegen ist es ganz und gar nicht vermessen, mit sich selbst Termine zu machen, bei denen es um meine Regeneration und um meine Freude am Leben geht. Bei einer Radtour zum Beispiel bewegt man sich an der frischen Luft und genießt Gottes schöne Natur. Das schenkt Gesundheit und innere Kraft. Ebenso ist es entspannend, einfach mal einen Abend auf dem Sofa bei einem guten Buch und einem Glas Wein zu verbringen. Auch eine Meditation schafft innere Ruhe – vielleicht mit Hilfe eines Bibelwortes, das einem viel bedeutet.

Mindestens zweimal in der Woche einen Termin mit mir selbst zu machen – das empfiehlt mir heute mein Kalender. Ich würde sagen, machen wir doch gleich drei. Ein fester Termin kann nämlich auch der Sonntagmorgen sein. Da ist in den meisten Gemeinden - wie in meiner Kirchengemeinde auch - um 10 Uhr Gottesdienst. Hier kann man zur Ruhe kommen. In Liedern und Gebeten loben wir Gott und danken ihm, dass er uns diese Welt und unser Leben geschenkt hat.

Wir hören Worte aus der Bibel und überlegen, was sie uns heute zu sagen haben. Und wir erfahren von Gottes Liebe, die er jedem von uns schenkt. Und wer sich von Gott geliebt weiß, der kann auch liebend und achtsam mit sich selbst umgehen.

Wie auch immer Sie Ihre Termine mit sich selbst gestalten - achten Sie auf sich, gönnen Sie sich Zeit für sich selbst. Dann können Sie sich entspannt und innerlich gestärkt den vielen Aufgaben stellen, die das Leben für jeden von uns bereithält.

Gott befohlen! Ihre Johanna Krumbach, Pfarrerin in Augustdorf.