



Gönn Dir. Wie du gut mit dir selbst umgehst

Johannes Hartl

Es gibt Dinge für die hast Du Verantwortung und für andere nicht. Bei äußeren Dingen wissen wir das meistens, bei Gefühlen und beim Innenleben neigen wir dazu, die Verantwortung auf andere abzuschieben (vgl. Gen 3,11-13). Gesunder Selbstumgang ist aber Teil der Nachfolge Jesu und eines gesunden Lebens als Christ.

1. Du hast Verantwortung für Dich (vgl. Spr 4,23)

2. Wie Du mit Dir umgehst, strahlt aus (vgl. Lk 11,35f.; Gal 5,14)

3. Wie geht's mir. Wirklich? (vgl. Jak 1,19)

4. Ersatzdrogen entlarven

Jeder Ersatztrost wird suchthaft, wenn das Grundbedürfnis nicht gestillt wird.

- befriedigt nicht dauerhaft
- man braucht immer mehr
- macht Leben kaputt

5. Wahre Bedürfnisse sehen (vgl. Lk 10,33f.; 1 Kor 8,11-13))

Psychosoziale Grundbedürfnisse

- Bonding: körperliche und emotionale Nähe
- Bindung: Beziehungssicherheit
- Autonomie: frei und selbständig sein
- Anerkennung und Selbstwert
- Identität
- körperliches Wohlbehagen und Lust
- Sinn und Spiritualität

Ideen

1. Sabbat. 24h nicht arbeiten
2. Medienfasten. 1 Tag oder 1 Woche offline
3. Fasten. Weniger Energie, weniger Aktivität
4. Natur
5. Einsamkeit
6. Kontemplation und Gebet
7. Herzensaustausch
8. Sport
9. Schlaf
10. Umarmungen
11. Kunst und Literatur
12. Seelen-Freude: zweckfrei Schönes tun

6. Vertrauen statt Selbstsorge

Auch das Mich-Um-Mich-Selbst-Kümmern kann zum Götzen werden. Echte Befreiung ist in der Hingabe und im Vertrauen. Der Herr ist mein Hirte (Ps 23), deshalb muss ich mich nicht mehr selbst beschützen. Ich bin den alten Überlebensstrategien gestorben und meine einzige Aktivität besteht darin, mich immer neu meinem treu sorgenden Vater anzuvertrauen (vgl. Mt 6,25f.).

GÖNNE DICH DIR SELBST

Bernhard von Clairvaux schreibt an seinen früheren Mönch Papst Eugen III (ca. 1145 n.Chr.):

Wo soll ich anfangen?

Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest; dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als daß sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.

Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit.

Das harte Herz ist allein; es ist sich selbst nicht zuwider, weil es sich selbst nicht spürt. Was fragst Du mich? Frage den Pharao (2. Mose 7, 13 u. a.). Keiner mit hartem Herzen hat jemals das Heil erlangt, es sei denn, Gott habe sich seiner erbarmt und ihm, wie der Prophet sagt, sein Herz aus Stein weggenommen und ihm ein Herz aus Fleisch gegeben (2. Mose 36, 26).

einem harten Herzen ist die Gottesfurcht und das Gespür für die Menschen abhanden gekommen.

Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich dich da loben?

Darin lob ich dich nicht.

Ich glaube, niemand wird dich loben, der das Wort Salomons kennt: „Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit.“ (Sir 38,25) Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht.

Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1 Kor 9,22), lobe ich deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst du aber voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Auch du bist ein Mensch.

Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn was würde es dir nützen, wenn du – nach dem Wort des Herrn (Mt 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen dich selbst verlieren würdest?

Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum sollest einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange bist du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Ps 78,39)? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber!

Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

Denk also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sag 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.