

## "Gönn dich dir selbst..."

Manchmal, wenn es zwischen allem, was getan und bedacht sein will, ein bisschen eng wird und man alles „schnell noch“ macht, erinnere ich mich an Schwester Veronika. Die Benediktinerin hat mich, als es Not tat, geistlich begleitet und mit dem Rat nach Hause geschickt, nicht zu vergessen, dass in der Benediktsregel steht, dass auch der Abt (und darum sehr wahrscheinlich auch die Äbtissin und jeder andere Mensch) gebrechlich ist.

Wir haben Grenzen. Dann und wann vergessen oder ignorieren wir das – solange es gut läuft oder wir uns für unentbehrlich halten, solange wir gebraucht werden, funktionieren wollen und müssen.

Eben jener Benedikt hat das an seinen Mitmenschen offenbar schon vor 1000 Jahren beobachtet und sich Sorgen gemacht.

So kam es wohl auch, dass er in einem überaus weisen Brief an seinen Papst schrieb:

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du eingekellt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtet; 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. ... 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. ...“

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. ...“

Gönn dich Dir selbst.

Und dann?

Wird es nicht dann erst eigentlich schwierig? So leicht lässt sich die Betriebstemperatur nicht runterfahren und der Berg unerledigter Dinge nicht verdrängen. Einerseits. Und andererseits: Wir sind hier, jetzt, gönnen uns innezuhalten, zu atmen, in uns hinein zu hören und uns stärken und kräftigen zu lassen. Es ist ganz einfach...