

.....Und bist Du nicht jedem fremd, wenn Du Dir selber fremd bist?

Es gibt Zeiten im Leben, da weiß man nicht mehr wo einem der Kopf steht. Tausend Dinge wollen erledigt sein, oft unter Zeitdruck. Vieles fordert unsere Aufmerksamkeit – der Job, die Familie, gesellschaftliche Verpflichtungen – ein Termin jagt den anderen - und dann ist da noch unser Anspruch, alles möglichst perfekt zu machen und allen „gerecht“ zu werden. Wenn das zu lange anhält, kann es sein, dass man schlechtgelaunt, leer, oder traurig wird. Im chronischen Stress droht die Gefahr, dass man den Kontakt zu sich zu verliert. Offensichtlich gab es die Gefahr, auszubrennen und sich selbst fremd zu werden, schon immer. Vor 900 Jahr verfasste der Theologe Bernhard von Clairvaux einen Brief an seinen früheren Schüler Papst Eugen III. ...

Kurzfassung: Gönn dich dir selbst!

„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...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. Wenn also 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 selbst. Wer aber mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein? Denke also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer, ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage, tu das immer wieder einmal: Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“ (Bernhard von Clairvaux)

Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III.: Betrachtungen (Auszüge)

Der Stress und seine Folgen - Schmerz oder Gewöhnung?

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir.

Ich kann allerdings nur Mitleid mit Dir haben, wenn Du selbst Leid empfindest. Sonst müsste ich richtiger sagen, dass es mir um Dich leid tut. Denn wo einer kein Leid empfindet, kann man auch nicht mitleiden. Wenn Du also leidest, dann empfinde ich Mitleid mit Dir; wenn nicht, tust Du mir dennoch leid, ja dann erst recht, denn ich weiß, dass ein Glied, das nichts mehr empfindet, schon ziemlich weit weg vom Heilsein ist, und dass ein Kranker, der gar nichts mehr von seinem Kranksein spürt, in Lebensgefahr schwebt.

Verlass Dich nicht zu sehr auf das, was Du im Augenblick empfindest. Es gibt in unserem Geist nichts, was sich nicht durch Nachlässigkeit und Zeitverstreichen abschleift. Über eine alte Wunde, die man vernachlässigt, wächst ein Schorf, und je weniger man sie noch spürt, desto unheilbarer wird sie. Und einen ständigen heftigen Schmerz kann man nicht tagtäglich aushalten. Lässt er sich nicht irgendwie tilgen, so spürt man ihn allmählich weniger. Entweder erhält er rasch Linderung von einem Heilmittel, oder er stumpft im Laufe der Zeit ab. Gibt es etwas, was die Gewöhnheit nicht verkehrt? .. Zunächst kommt Dir etwas unerträglich vor. Im Laufe der Zeit gewöhnst Du Dich vielleicht daran und hältst es nicht mehr für so schwer; es dauert nicht lange, und es kommt Dir leicht vor; es vergeht nicht viel weitere Zeit, und es sagt Dir sogar zu. So verhärtet man allmählich Schritt für Schritt sein Herz, und auf die Verhärtung folgt die Abneigung. Ja, so geht es: ein schwerer und ständiger Schmerz drängt auf einen raschen Ausweg: entweder auf die Gesundheit oder auf die Empfindungslosigkeit.

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.

Das verhärtete Herz

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 ist also ein hartes Herz? Das ist ein Herz, welches sich weder von Reue zerreißen, noch durch Zuneigung erweichen, noch durch Bitten bewegen lässt. Es lässt sich von Drohungen nicht beeindrucken, es wird durch Schläge nur noch härter. Gegenüber Wohltaten ist es undankbar, Ratschläge nimmt es nicht an, über klare Entscheidungen wird es wütend, vor Schimpflichem scheut es sich nicht, Gefahren nimmt es nicht wahr; es hat kein Gespür für menschliches Verhalten, ist Gott gegenüber gleichgültig, verliert die Vergangenheit aus dem Bewusstsein, lebt unachtsam in der Gegenwart, schaut nicht voraus in die Zukunft. Für das harte Herz gibt es nichts Erinnerungswertes, außer zugefügte Beleidigungen, nichts Wichtiges in der Gegenwart, nichts in der Zukunft, wonach es ausschauen oder worauf es sich vorbereiten könnte, es sei denn, dass es irgendeinen Racheakt im Schilde führe. Um kurz und knapp alle Übel dieser schrecklichen Krankheit auf einen Nenner zu bringen: einem harten Herzen ist die Gottesfurcht und das Gespür für die Menschen abhanden gekommen.

„Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit“ – vom Wert der Besinnung und Stille

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 (Mt16,26) – 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!

Du fühlst Dich Weisen und Narren verpflichtet und verkennst einzig Dir selbst gegenüber Deine Verpflichtung? Narr und Weiser, Knecht und Freier, Reicher und Armer, Mann und Frau, Greis und junger Mann, Kleriker und Laie, Gerechter und Gottloser - alle schöpfen aus Deinem Herzen wie aus einem öffentlichen Brunnen, und Du selbst stehst durstig abseits?

Bist Du etwa Dir selbst ein Fremder? Und bist Du nicht jedem fremd, wenn Du Dir selber fremd bist?

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.“

in: Paul Geißendörfer: Komme zu dir selbst. Evang. Buchhilfe e.V., Vellmar 1990 (gekürzt)