

24.10.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Magdalena Kiess

„Gönne dich dir selbst“

Häufig ist es ja so: Nach einem anstrengenden Tag hat man nur noch Kraft für die Couch. Oder man hätte das Bedürfnis zu entspannen, aber da warten Familie, Haushalt oder andere Verpflichtungen... Ein Leben, in dem viel Verantwortung übernommen wird, leidet oft unter mangelndem Freiraum. Und blöderweise gilt es in unserer Gesellschaft viel, wenn man immer leistungsbereit, immer fleißig, immer busy ist. Ständig beschäftigt zu sein führt jedoch langfristig dazu, dass man sich selbst verliert. Bernhard von Clairvaux, ein Zisterziensermönch aus dem Mittelalter, nennt diesen Zustand „eingekeilt sein“. Ich bin eingekeilt, wenn ich Angst vor dem nächsten Tag habe, weil die anstehenden Aufgaben schier unbezwingbar sind. Ich bin eingekeilt, wenn ich einen Moment der Stille nicht mehr aushalte, sondern sofort zum Handy greife. In einem Briefwechsel rät er seinerzeit Papst Eugen: „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. [...] wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönne dich dir selbst.“