

08.11.2025 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

**Sebastian Schwertfeger**

# Selbstfürsorge

## Bernhard von Clairvaux

Selbstfürsorge klingt in vielen Ohren nach Egoismus. Doch ist sie die Grundlage für tätige Nächstenliebe. Einer, der das auf den Punkt gebracht hat, war der Mönch Bernhard von Clairvaux. Er gehörte zu den Gründern des Ordens der Zisterzienser und lebte im 12. Jahrhundert in Frankreich. Der Orden hat bis heute tiefe, lebendige Wurzeln in unserer Region.

In einem Gedicht, das ich Ihnen heute mitgeben möchte, beschreibt er die Selbstfürsorge so:

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,  
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,  
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.  
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss,  
wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.  
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.  
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?  
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,  
wenn nicht, schone dich.

Damit wünsche ich Ihnen eine gesegnete Nacht.