



**© forum frauen**

**Material zum Frauensonntag 2022**

**Handle with care! füreinander sorgen**

**Predigtvorlage**

*© Dr. Tatjana Schnütgen / Brigitte Reinard*

**"Gönne dich dir selbst und finde den Grundton der Gelassenheit"**

"Gönne dich dir selbst!" Kennen Sie das Bedürfnis, Pause zu machen – und den Impuls, dieses Bedürfnis zu überhören, ja, einfach weiter zu werkeln? Vielleicht sind Sie eine Person, die sich oft um andere kümmert? Eine Person, die viel Verantwortung übernimmt? "Gönne dich dir selbst", der Spruch passt also gar nicht zu Ihnen? Vielleicht doch. Denn niemand kann immer nur geben. Zum Beispiel Jesus.

Auch Jesus hat Pause gemacht. Eine seltsame Art von Pause. Jesus ging hinaus in die Wüste. Dort holte er sich Kraft, dort kümmerte er sich um sich.

Unsere Ideen sind meist anders. Wir suchen Ablenkung. Kennen Sie das? Der Computer-Bildschirm lockt mit Videos und so geht es nahtlos weiter vom Schreiben der Geschäftsbriefe ins Unterhaltungsprogramm. Oder wir arbeiten bis zum Umfallen, und buchen dann die große Wellness-Wohlfühlwoche mit einem Zeitplan voller Wohltaten. Vom üppigen Frühstücksbuffet geht es zu den Massagen am Vormittag bis zu den Cocktails am Abend. Selbstfürsorge kann eine Massage bedeuten. Sie kann auch so aussehen, dass ich mir einen Cocktail gönne. Der Grundton muss stimmen.

Die Selbstfürsorge von Jesus hatte den Grundton einer Wüstenzeit. Was macht so eine Wüstenzeit aus? Warum ist gerade die Wüste ein guter Ort für Selbstfürsorge? Die Wüste gibt den Augen Ruhe. Nur weniges ist zu sehen, die Landschaft ist karg und der Himmel groß. Die Wüste gibt den Ohren Ruhe. Geräusche treten aus der Stille hervor, der Wind, die Eidechse auf dem Stein. Jesus, so denke ich es mir, genoss diese Konzentration: Niemand verlangt eine schnelle Antwort, keiner beansprucht seine Aufmerksamkeit. Und die Kranken – sind alle weit weg. Eine Befreiung. Er kann in der Wüste zu sich kommen, und bei sich bleiben. Jesus tut nichts mehr weiter, als sich in Gott fallen zu lassen.

Jesus, der Rabbi, der Heiler und Prediger, er braucht diese Zeiten. Nicht immer ist es diese große Wüstenzeit. Immer wieder zieht Jesus sich auch mal nur über Nacht zurück oder zwischendurch. Würden wir das als egoistisch bewerten? Sicher nicht, bei Jesus nicht. Wenn es um Jesus geht, können wir es verstehen: Der Rückzug ist eine notwendige Balance zum Geben.

Und gegeben hat Jesus. Für diese Aufgabe lebte er: Er hört zu, dem Zöllner und der Frau am Brunnen. Er wendet sich zu, dem Blinden und der blutflüssigen Frau. Er sieht hin und kümmert sich um Leiden. Alle kommen sie, zu jeder Zeit. Auch die Mütter mit ihren Kindern bedrängen ihn. Den Jüngern ist das zu viel. Sie denken, er braucht doch jetzt mal Ruhe. Doch Jesus bestimmt selbst, wann er da ist und für wen er da sein will, er bestimmt selbst, wann er seine Pause nimmt. Da gibt es Pausen am Berg, er verweilt in einem Stück Natur oder nachts in der Stille, wenn alles schläft. Er kann still werden, in sich lauschen und mit sich ins Gespräch gehen. Auch wenn er diesen Satz "Gönne dich dir selbst" noch nie gehört hatte. In der Stille bewegte sich etwas in ihm. Vielleicht wurde eine Frage an Gott daraus, oder ein Seufzen, ein Sich-Mitteilen, Weinen oder Lachen vor Gott und mit Gott. Und vielleicht konnte er sich dann wieder hinlegen und in Gottes Hut schlafen. Im Gespräch mit Gott hat Jesus aufgetankt und einen neuen Grundton für sein Leben gefunden.

Warum aber ist es für viele von uns manchmal so schwer, selbstbestimmt den Pausenknopf zu drücken und wirklich Zeit für sich zu nehmen? Wenn Sie diese Frage kennen, dann arbeiten Sie vielleicht

bei der Kirche, haben evtl. ein Ehrenamt oder sind ganz grundsätzlich ein engagierter Mensch.

Sie werden staunen, die Frage ist nicht neu…

Im Jahr 1145 wurde Eugen III. zum Papst gewählt. Er entwickelte sich zum emsigen Arbeiter, der es vermutlich stark übertrieb und sich selbst aus dem Blick verlor. Sein früherer geistlicher Lehrer, Bernhard von Clairvaux, fühlte sich verpflichtet, ihn in einem Brief auf seinen ungesunden Lebenswandel hinzuweisen. Er rät ihm Folgendes: "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. An den Punkt, wo das Herz anfängt, hart zu werden." Das "harte" Herz war für Bernhard gleichbedeutend für einen Menschen, der das Gespür für sich verloren hatte. Er bat Papst Eugen inständig, seine Aufmerksamkeit nicht nur den anderen zu schenken, sondern vor allem sich selbst. Denn nur wer gut mit sich selbst umgeht, kann auch zu anderen gut sein. "Gönne dich dir selbst!" – so lautet seine Aufforderung.

Sich zurückziehen – das ist leichter gesagt als getan. Das steht im Gegensatz zu unserem Verhalten, sich ständig selbst zu optimieren. Unser Terminkalender quillt über. Der Hausputz steht an. Familie und Freunde zerren an uns und berufliche neue Aufgaben sollen – nein müssen – erledigt werden. Wo bleibt da das Gefühl für uns selbst? Das ist nur zu erreichen, wenn wir uns abgrenzen und Zeit für uns beanspruchen – Ich-Zeit. Wertvolle Zeit, neue Kraft zu schöpfen und aus dem Hamsterrad zu entfliehen.

Nein sagen und gleichzeitig niemanden vor den Kopf zu stoßen ist für viele von uns ein schier unüberwindliches Problem. Es plagt uns das schlechte Gewissen, wenn wir an uns denken. Entscheidungen fallen oft gegen uns selbst aus und sind für andere gewinnbringend. Grenzen setzen – loslassen können, bedeutet auch, dass ich nicht alles mitbekomme, was in meiner Abwesenheit geschieht. Dann kommt noch dazu, dass Absagen als Schwäche, als Blöße, als Gesichtsverlust ausgelegt werden. Wer nie nein sagt, handelt oft aus Furcht, andere zu enttäuschen oder auch dem eigenen idealen Selbstbild nicht zu entsprechen. Doch wer ständig Ja sagt, entfernt sich von sich selbst. Wer sich niemals abgrenzt, entfernt sich aus

seiner eigenen Mitte. Nur das "Gönne dich dir selbst" verhilft dazu, sich zu finden und sein eigenes Ich zu stärken.

An sich selbst zu denken – für viele von uns sehr schwierig. Dann machen wir lieber weiter. Beißen die Zähne aufeinander. Unser Gesichtsausdruck wird starr. Nacken- und Rückenbeschwerden sind nur die Spitze des körperlichen Eisbergs, der sich auftut. Wir verstecken unser eigenes Ich hinter dem Gedanken, dass es doch befriedigend und glückbringend sei, für andere da zu sein. Doch leider vergessen wir, dass nicht andere für unser Glück verantwortlich sind, sondern nur wir allein.

"Gönne dich dir selbst" – das dürfen wir. Wir sind sogar dazu verpflichtet, für uns selbst zu sorgen. Einen sorgfältigen Umgang für uns einzufordern. Wie heißt es: "Handle – sonst wirst du behandelt!" Das bedeutet: Ich nehme mein Leben, die Verantwortung für mein Leben in meine eigenen Hände. Wir haben nur ein Leben, einen Körper, unsere Zeit für uns selbst. Wir dürfen Pakete abwerfen, dürfen uns aufrichten. So wie die "gekrümmte Frau" in einem Gleichnis von Jesus. Wir dürfen andere um Hilfe bitten und Ruhepausen für uns einplanen. Dann sehen wir die Welt auch wieder mit anderen Augen. So manches erledigt sich vielleicht auch ohne unser Mittun. Und das Lachen, das so guttut als wichtiger Bestandteil der eigenen Hygiene, kommt wieder aus vollem Herzen und erreicht unsere Augen und steckt andere an. Vermittelt auch anderen, dass es Spaß macht, dankbar für sich da zu sein, um dann auch fröhlicher den Alltag zu gestalten.

Dazu gönne ich mir manchmal diese Übung zum Innehalten und Dankbarwerden: ich nehme ein Schälchen, in dem fünf Murmeln bereit liegen. Jede nehme ich in die Hand und lausche, was mich gerade dankbar macht. Immer fällt mir etwas ein. Sogar fünf Anlässe zum Danken. Auch wenn ich mich nicht immer dankbar fühle am Beginn der Übung. Nach der Übung habe ich mein Inneres neu getönt. Mein Grundton ist Freude.

"Gönne dich dir selbst" – welch wunderbare uralte Weisheit, die immer noch ihre Berechtigung hat.

Amen.