

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 9. August 2025

„Gönne dich dir selbst!“

Die Seele einfach mal baumeln lassen

Endlich Urlaubszeit - Ferienzeit, - Zeit, um Abstand vom Alltag zu gewinnen, zum Auftanken, zum Loslassen dessen, was in der letzten Zeit Kräfte zehrend war. Wer freut sich nicht darauf? Oft verlangt uns der Alltag mit seinen Anforderungen so viel ab, dass wir uns selbst mit unseren Bedürfnissen hinten anstellen müssen. Das kann für eine Zeit gut gehen, aber auf Dauer ist es sicher nicht empfehlenswert.

Die Erfahrung von Stress und die Gefahr, sich selbst zu verlieren, scheint es nicht erst seit unserer Zeit zu geben. Schon der heilige Bernhard von Clairvaux (1090 - 1153) wusste darum. Bernardo Pignatelli, einer seiner Novizen (Schüler), wurde zunächst Abt in Tre Fontane bei Rom und 1145 zum Papst gewählt. Eugen III. war sein Name.

Bernhard von Clairvaux war offensichtlich um seinen ehemaligen Schüler sehr besorgt, dass er sich bei den Anforderungen des Papstamtes selbst verliert und hielt es für nötig, ihn vor dieser Gefahr zu warnen. Er widmete ihm die ausführliche Schrift „Über die Besinnung“.

Nach einigen Darlegungen mahnt er ihn: „Gönne Dich dir selbst! Ich sage nicht: Tu das immer. Aber ich sage: Tu es wieder einmal. Sei wie für alle anderen Menschen auch für dich selbst da“.

Wir brauchen immer wieder Momente, zum Wesentlichen zurückzukehren, uns selbst zu finden. Dafür müssen wir selbst sorgen. Keiner andere kann es für uns tun.

Deshalb möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dies gerne als Wunsch für die nächsten Wochen mitgeben: Finden Sie Zeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen, die Seele einfach mal baumeln zu lassen, Neues zu entdecken, Kraft zu schöpfen, etwas zu verwirklichen, das Sie schon lange machen wollten, Dinge zu tun, die Ihnen Freude machen und Entspannung verschaffen. Gewiss können Sie diese Liste um viele Ideen ergänzen.

Von Herzen wünsche ich Ihnen eine erholsame Urlaubs- und Ferienzeit.

Sr. Maria Cordis Much
(Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal)