

Gönne dich dir selbst

„Ach ja, so ein Wellnessstag mit einer schönen Rückenmassage, der würde mir auch gut tun, bei dem ganzen Stress, den ich immer habe“, seufzte Nicoles Freundin Lena, als Nicole von ihrem Besuch in der Therme schwärmte. Also besorgte Nicole zu Lenas Geburtstag einen Gutschein für einen Wellnessstag, Massage und Nicoles Begleitung inklusive. Lena musste nur noch den Termin zwei Tage vorher festlegen, um die Massage zu bestellen. Aber wann immer Nicole fragte, ob sie nicht Lust habe, den Gutschein einzulösen, hatte Lena dieselbe Ausrede: Zu viel zu tun. Mal war es gerade bei der Arbeit so hektisch, mal musste sie sich um ihre Mutter kümmern oder eine Kollegin mit Liebeskummer trösten. Dann wieder hatte sie sich gerade für dieses Wochenende vorgenommen, endlich die Wäsche zu bügeln. „Sorry, Nicole, aber übermorgen geht es echt nicht.“, entschuldigte sich Lena immer wieder. Egal, welchen Tag Nicole vorschlug. „*Sonntag? Viel zu voll in der Therme, da gehen doch alle!*“, hieß es, oder „*Mitten in der Woche? Wie stellst du dir das vor? Ich komm ja so schon nicht mehr hinterher damit, alles zu schaffen.*“ Bald hat Lena wieder Geburtstag. Der Gutschein hängt immer noch an ihrer Pinnwand. Und Lena stöhnt immer noch, wie viel Stress sie hat und wie verspannt ihr Rücken ist und wie schön es wäre, mal ein paar Stunden für sich zu haben. Lena ist nicht die einzige, der es so geht. Wie oft habe ich mir vorgenommen, jeden Tag eine halbe Stunde in dem neuen Buch zu lesen, das ich mir gewünscht habe. Es steht noch unberührt im Regal und wartet auf den nächsten Urlaub. Im Alltag, da komme ich einfach nicht dazu. Behaupte ich. Aber stimmt das auch? Wenn ich ehrlich bin, muss ich zugeben: Das ist eine Ausrede. Es geht darum, welche Schwerpunkte ich setze in meinem Leben. Sind Arbeit, und dazu gehört auch die Arbeit im Haushalt, und Privatleben, Zeit für andere und Zeit für persönliche Interessen, im Gleichgewicht? Oder stehen immer die Arbeit und das Dasein für andere an erster Stelle? Lena und viele andere hetzen sich ab, um der Arbeit und allen anderen gerecht zu werden, bleiben aber selbst dabei auf der Strecke. Immer ist etwas anderes wichtiger. Damit es vor dem nächsten Geburtstag doch noch klappt mit der Therme, hat Nicole ihrer Freundin Lena einen Vorschlag gemacht: Bis Ostern sind die „schaff ich nicht, ich komm nicht dazu, ich hab keine Zeit“-Ausreden gestrichen. Und als kleine Hilfe, auch für die Zeit nach Ostern, hat Nicole ihr einen Spruch von dem Mönch Bernhard von Clairvaux geschenkt, der schon im 12. Jahrhundert an Papst Eugen den Dritten schrieb. Um Mensch zu bleiben, „... musst Du ... nicht nur für alle andern, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben.... Denk also daran: Gönne dich dir selbst. ... Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da,....“¹

¹ Manfred Baumotte (Hg): *Nachdenkliche Augenblicke Inspirationen für jeden Tag*, Walter Verlag, Zürich 1996.