

HIER. Bei DIR-Wochenimpuls der Hoffnung des Sendungsraumes Alfter – Bornheim (PG Alfter, SB Bornheim-Vorgebirge und SB Bornheim-An Rhein und Vorgebirge)



(Foto: pixabay)

Selbst-Fürsorge

Am Sonntag war Muttertag, der für jeden eine andere Bedeutung und unterschiedlichste Geschichten mit sich bringt. Ein Wort las ich im Zusammenhang mit diesem Fest, das in meinem Gedächtnis hängen blieb: *Selbst-Fürsorge*.

Bei all der Sorge und Verantwortung für andere – nicht nur bei Müttern - darf die Sorge und Achtsamkeit für sich selbst nicht vergessen werden, was im Alltag oft unbemerkt und schleichend geschieht.

Nur wem es selbst gut geht, kann für Andere Gutes bewirken, nur wer selbst innerlich „gefüllt“ ist, kann aus sich heraus geben, ohne leer zurück zu bleiben. Der Gedanke ist nicht neu, ist er doch auch eine Akzentuierung des Hauptgebotes Jesu „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst (Mt 22, 39).“

Oft geht dies aber verloren im alltäglichen Geschäft. Oft gehen wir auf in der Sorge um andere und geben mehr als wir eigentlich haben. Wir vergessen unsere eigenen Bedürfnisse und übersehen, dass wir alle immer wieder selbst Kraft tanken müssen, um für andere da sein zu können.

Es ist gut, sich immer wieder Augenblicke, Auszeiten für sich selbst zu nehmen, zu überlegen, was tut mir gut, woran habe ich Freude – vielleicht dies auch konkret aufzuschreiben als Gedankenstütze. Es tut gut, sich immer wieder mal „sich selbst zu gönnen“, nicht aus Egoismus, sondern aus Achtung vor dem eigenen Leben. Es tut gut, sich auch immer wieder mal selbst etwas zu gönnen ohne schlechtem Gewissen. Und es tut gut, sich von Gott mit liebendem Blick einfach nur ansehen zu lassen und dadurch beschenkt zu werden.

Auf sich achten und für sich sorgen – dies im Trubel der Zeit, der Mehrbelastung durch die Pandemie, den vielfachen Erwartungen und dem eigenen hohen Anspruch der Perfektion. Dies nicht aus dem Blick zu verlieren wünsche ich uns allen tagtäglich – und nicht nur den Müttern am Muttertag.

HIER. Bei DIR-Wochenimpuls der Hoffnung des Sendungsraumes Alfter – Bornheim (PG Alfter, SB Bornheim-Vorgebirge und SB Bornheim-An Rhein und Vorgebirge)

Denk daran: Gönn dich dir selbst.

Ich sage nicht: Tu das immer;

ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage:

Tu es immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da,

oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

(Bernhard von Clairvaux)

Für das Pastoralteam des Sendungsraumes Alfter – Bornheim

Ihre Bernadette Molzberger, Pastoralreferentin