bahnhofkirche

chapelle de gare
chiesa della stazione
station church

Weg-Wort vom 12. Juni 2024

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich

Gönne dich dir selbst!

Bild: Pixabay

Haben Sie die Zeit im Griff? Sind Sie gut organisiert? Stehen «work» und «life» in einem guten Verhältnis? Gar nicht so einfach, denn oft fühlt es sich so an, als würde die Zeit davonrennen und der Aufgabenberg wachsen, den es zu bewältigen gilt. Experten geben Tipps: Probieren Sie es doch einmal mit einer To-Do-Liste, dem Pareto-Prinzip oder der ALPEN-Methode!

Coaches auf dem Gebiet der Selbstorganisation gibt es schon überraschend lange. Bereits im 12. Jahrhundert trat ein Mönch in Erscheinung, der nicht nur Theologe und Mystiker war, sondern schon damals wertvolle Tipps auf Lager hatte, wie Menschen selbstfürsorglich mit sich umgehen können. Die Rede ist von Bernhard von Clairvaux. Er schrieb Papst Eugen III., einem ehemaligen Mitbruder, einen Brief, dessen Inhalt bis heute erhalten ist. Bernhard hatte wahrgenommen, dass der Papst drohte, sich in seiner Arbeit zu verlieren.

Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest. (…) Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich dich da loben? Darin lob ich dich nicht. (…) Wie kannst du aber voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? (…) Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber! Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

Denk also daran: Gönne dich dir selbst. Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.