



Ginne dich dir selbst!

Description

Zeichen der Zeit

[Kin - RPI Graz](#)

Foto: RPI Graz

Nein, diese Empfehlung spricht nicht ein moderner Psychologe oder eine moderne Psychologin aus. Es ist auch kein Originalzitat aus einem aktuellen Ratgeber für gutes Leben. Im zwölften Jahrhundert wendet sich der heilige Bernhard von Clairvaux mit diesen Worten in einem Brief an seinen früheren Mönch Papst Eugen III. Dieser ist mittlerweile in seinem Amt zu einem mittelalterlichen Workaholic par excellence geworden. Bernhard will dem Papst die Augen ffnen, wie lebensschedigend ein Alltag "eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen" sein kann und dass es andere, lebensfreundlichere Optionen gibt.

Das Zitat und der Brief faszinieren aufgrund ihrer Aktualität bis heute "und dies nicht nur im kirchlichen Raum. Gerade in Managerkreisen ist Bernhard von Clairvaux mit diesem Brief kein Unbekannter. Die Aufforderung "Ginne Dich dir selbst!" steht quer zu zeitgenussischen Versuchen der permanenten Selbstopтимierung eines "Werde immer besser!". Genauso quer steht sie übrigens auch zu in kirchlichen Kontexten gerne gepflegten Botschaften wie "Sei für andere da!". Damit eröffnet sie nicht nur hochbelasteten Spitzenkraften, sondern uns allen neue Horizonte und Spielräume für das eigene Leben.

Die Sommer- und Urlaubszeit, in der die rasche Taktung des Alltags für viele mal etwas verlangsamt ist, bietet die Möglichkeit konkret auszuprobieren: "Ginne dich dir selbst!" Denn auch das wusste Bernhard: "Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tue es immer wieder einmal!". Toll, wenn es wirklich "wieder einmal" gelingt in den nächsten Wochen! Schöne Sommer- und Urlaubstage!

[Andreas Ruffing](#)