

Brendow.

Christoph Zehendner

So viel Leben gönn ich mir

Vom guten Umgang
mit mir selbst



Christoph Zehendner

So viel Leben gönne ich mir

Christoph Zehendner

So viel Leben gönn ich mir

Vom guten Umgang mit mir selbst

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86506-788-3

© 2015 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Einbandgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelfoto: fotolia crazymedia

Satz: Brendow Web & Print, Moers

Druck und Verarbeitung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

www.brendow-verlag.de

„Unter all den schwierigen Menschen bei dir zu Hause oder am Arbeitsplatz gibt es nur einen Einzigen, den du wirklich ändern kannst. Bei dem musst du ansetzen.“ *C.S. Lewis*

„Nichts bewahrt uns so gründlich vor Illusionen wie ein Blick in den Spiegel.“ *Aldous Huxley*

„Ganz und gar man selbst zu sein kann schon einigen Mut erfordern.“ *Sophia Loren*

„Herr, du bist mein Schutz und meine Hilfe,
du hältst mich mit deiner mächtigen Hand;
dass du mir nahe bist, macht mich stark.
Du hast den Weg vor mir frei gemacht,
nun kann ich ohne Straucheln vorwärts gehen.“
Psalm 18,36 und 37 (Gute Nachricht)

Inhalt

Zum Einstieg: Gönn dich dir selbst	9
1. Gönn dir einen passenden Rhythmus	21
2. Gönn dir die richtigen Ziele	29
3. Gönn dir gute Freunde	39
4. Gönn dir Inspirationen	51
5. Gönn dir Luft, Licht und Bewegung	63
6. Gönn dir Hilfestellung	71
7. Gönn dir einen guten Draht nach oben	81
Zum Schluss: Das Leben ist ein Geschenk	91

*Zum Einstieg:
Gönne dich dir selbst!*

Dieses Buch wird Ihr Leben ändern.

Quatsch, war nur ein Spaß, das könnte ich doch niemals ernsthaft behaupten. So gerne ich Ihnen das auch versprechen würde.

Ich fange besser nicht so vollmundig an.

Ich sag Ihnen einfach, was ich mir vorgenommen habe:

Dieses Buch will Ihnen Mut machen.

Mut dazu, eine ganz besonders wichtige Beziehung zu pflegen: die zu sich selbst.

Der Mensch im Spiegel hat eine gewisse Aufmerksamkeit verdient.

Egal, ob er (oder sie) jung ist oder alt, hübsch oder interessant, schlecht rasiert oder gut geschminkt.

Egal, ob dieser Mensch da im Spiegel ein gestresster Manager ist oder eine vielbeschäftigte Familienfrau.

Eine engagierte Pfarrerin oder ein ziemlich genervter Handwerksmeister.

Ein Macher im Hamsterrad oder ein Wirbelwind,

der vor lauter Aufgaben einfach nicht zur Ruhe findet.

Vielleicht auch ein total durchschnittlicher Normalo oder eine nette Frau ohne besondere Auffälligkeiten.

Wenn Sie mit diesem Menschen klarkommen, wenn Sie ihn mögen und ihm einen guten Rahmen bieten, wird sich das vielfältig auswirken. Sehr positiv auswirken.

Warum ich da so sicher bin? Nun, weil ich ja auch selbst so meine Last mit dem Menschen in meinem Spiegel habe. Weil ich mich selbst als Versuchskaninchen für dieses Buch zur Verfügung gestellt habe. Und weil ich mich ein wenig umgehört habe. Und beim Stöbern auf interessante Anregungen von ganz unterschiedlichen Persönlichkeiten gestoßen bin. Anregungen, die *mich* anregen. Und Sie ja vielleicht auch.

Z.B. die Tipps eines gewissen „Bernhard“.

Bernhard wurde aktiv, als sein Freund Eugen im Stress war, so richtig im Stress. Schier aus heiterem Himmel musste Eugen in einem komplett neuen Job durchstarten, musste Verantwortung übernehmen in einem weitverzweigten Weltkonzern. Er wurde aus einer unbedeutenden Filiale in die Zentrale versetzt

und musste dort mitten hinein ins Haifischbecken springen. Sein neuer Alltag glich dem der Bosse in jedem anderen Weltkonzern: Zuhören, Informationen aufnehmen, Entscheidungen treffen, anordnen, Herausforderungen angehen und Zukunft möglich machen. Und das in schwierigen Zeiten, mit unzähligen kniffligen Baustellen und einem Heer von Feinden.

Eugen hatte schwer zu leiden unter dieser Last. Die Verantwortung drückte auf seinen Schultern. Doch Eugen hatte einen Freund, einen sehr wertvollen Freund. Und der begleitete ihn aus der Ferne mit guten Gedanken und Ratschlägen. Und so schrieb dieser Freund – eben Bernhard – an den vielbeschäftigten Eugen:

Ich fürchte, dass du, eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest. Dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst. Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.

Du fragst, an welchen Punkt. An den Punkt, wo das Herz hart wird. Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein

Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selbst? Wer aber mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein?

Denke also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer, ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage, tu das immer wieder einmal: Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

„Gönne dich dir selbst.“ Starke und hochaktuelle Worte, finden Sie nicht auch? Ach ja, bevor ich's vergesse, die Freunde Bernhard von Clairvaux und Eugen III. lebten vor etwa 900 Jahren, und sie waren beide Geistliche. Im Kloster hatten sie sich kennen und schätzen gelernt. Und als Eugen dann zum Papst ernannt wurde, unterstützte Bernhard ihn mit gutem Rat und mit Klartext aus den Klostermauern heraus.

„Gönne dich dir selbst“, schrieb er ihm. Ein Satz fürs Poesiealbum und fürs Stammbuch. Ein Rat mit Tiefgang. Eine Botschaft mit gewaltiger Wirkung – wenn wir sie für uns denn annehmen und auch auf uns übertragen.

Obwohl wir keine Päpste sind. Obwohl unsere Aufgaben überschaubar sind (verglichen mit denen, die

der Kopf einer Weltkirche zu bewältigen hat) und wir keine erbitterten Feinde haben, die uns nach dem Amt und nach dem Leben trachten.

Gönne dich dir selbst. Du bist doch sonst für alle möglichen anderen Menschen da. Du zerreißt dich fast, weil du deine Aufgaben in der Familie, im Beruf, in der Gemeinde, in der Nachbarschaft und wo sonst noch überall total ernst nimmst und niemanden enttäuschen möchtest. Doch Vorsicht – warnt Bernhard –, denke nicht immer nur an all die anderen, denk auch mal an dich.

Ein weiser Rat aus Zeiten, die den Begriff „Burn-out“ noch nicht kannten. Ein Stück Überlebensstipp auch schon damals, als man nicht rund um die Uhr per Handy erreichbar und „verfügbar“ war.

Ein Rat, zu dem Bernhard auch Jesus selbst als Autorität hätte anführen können:

„*Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst*“, sagt Jesus (Markus 12,31 b; und er knüpft damit an eine sehr alte Weisheit aus dem Alten Testament an). In der Kirchengeschichte hat dieser Satz eine Menge Taten der Nächstenliebe ausgelöst: Krankenhäuser wurden gebaut, Altersheime errichtet, Asyl für Obdachlose und Flüchtlinge geschaffen. „*Liebe deinen Nächsten*“, ja, das ist zweifelsfrei sehr gut und immer nötig.

Von der Kunst, sich selbst zu lieben

Klar, als Christen sollen (und wollen) wir den Nächsten lieben. Aber oft vergessen wir, dass zum Gebot der Nächstenliebe noch etwas anderes gehört: „Liebe deinen Nächsten ... wie dich selbst!“ Allzu häufig geht der zweite Teil der Aufforderung Jesu zwischen Familie, Beruf und Gemeinde verloren.

Autor und Liedermacher Christoph Zehendner ermutigt in sieben kurzen Kapiteln dazu, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren: damit unser Leben nicht nur funktioniert, sondern Freude und Erfüllung bereitet.



**Inklusive CD mit Liedern
von Christoph Zehendner**

Christoph Zehendner (Jahrgang 1961) ist Journalist, Moderator, Texter und Theologe. Er lebt mit seiner Frau Ingrid in Triefenstein am Main. Die beiden haben zwei (erwachsene) Kinder und zwei Enkeltöchter.

Brendow.
Verlag | Alles, was Sinn macht!
www.brendow-verlag.de

ISBN 978-3-86506-788-3

