

Liebevoller Umgang mit sich selbst und anderen

Zu Beginn meiner Vikariatszeit hatte ich einen alten Kollegen als Nachbar. Der war in allem, was er tat, sehr diszipliniert, stets gut vorbereitet, nie krank und nahm alle Aufgaben an, die anstanden. Dabei genoss er die Achtung und die Bewunderung aller anderen Kolleg*innen. Eines Tages wurde auch ihm ein junger Vikar an die Seite gestellt. Wir bemerkten bald, wie dieser junge Kollege versuchte, ihm nachzueifern und sich dabei heillos überforderte. Er konnte mit dem Arbeitspensum des älteren Kollegen nicht mithalten. Mit der Zeit schlichen sich Krankheiten bei ihm ein, und es war zu erkennen, wie er krank wurde, nur um sich aus der Überforderung herausnehmen zu können. Zu sagen *ich kann nicht so viel leisten*, wäre für ihn eine Schwäche gewesen und die hätte er sich nie zu zeigen getraut. Krankheit hingegen erschien ihm als guter Grund, sich nicht schuldig fühlen zu müssen.

Jahre später ging es mir selbst so: Auch ich wurde krank (aus anderen Gründen) und konnte meinen Beruf zeitweise nicht mehr ausüben. Während meiner schrittweisen Gesundung wurde mir dann bewusst, wie wichtig es ist, im Leben nicht nur einem Idealbild zu folgen, sondern vielmehr bei sich selbst zu schauen: *Wer bin ich und was möchte ich leben*. Dazu gehört – das habe ich gelernt, und das ist die große Herausforderung –, sich selbst mit seinen Schwächen kennenzulernen. Das Wort *Schwäche* ist hier eigentlich nicht treffend. Denn wenn ich meine eigene Begrenztheit und Verletzlichkeit annehme und zulasse, ist das gerade eine Stärke. Dies zu erkennen, sich anzunehmen als der, der manches nicht kann oder ist, macht mich sensibel – auch anderen gegenüber, denen es vielleicht genauso ergeht. Und wenn ich mich auf diese Weise achte, ist es selbstverständlich, dass ich diese Wertschätzung auch anderen gegenüber aufbringe.

Ein liebevoller Umgang mit sich selbst ist sicher einer der schwersten Wege, den wir Menschen beschreiten können. Ich muss mir nichts vormachen oder bei meinen Schwächen wegschauen. Und: sich selbst auszuhalten und sich dabei nicht zu verurteilen, nichts zu verdrängen, sondern alle Seiten des Lebens in sich zu erkennen und anzunehmen – das ist die wesentliche Voraussetzung für ein Leben in Freiheit. Das ist eine große Selbstfürsorge und gleichzeitig auch die Fürsorge für alles, was lebt. Denn erst sich selber zu lieben, ermöglicht mir, andere zu lieben.

Bleiben Sie positiv und geduldig im Denken und Fühlen!

Herzlichst Ihr Pfarrer Armin Hammes