

Selbstfürsorge und seelische Stärkung

Von Tammy Tkach



Es werden Witze darüber gemacht, dass Menschen in einer Gesundheitskrise sich nicht vernünftig anziehen, nicht duschen und sich einfach gehen lassen. Ich muss zugeben, dass ich gewöhnlich Jogginghosen trage, es sei denn, ich fahre einkaufen, was nur einmal pro Woche vorkommt, und wenn mein Haar dringend professioneller Aufmerksamkeit bedarf. Aber es gibt einige Bereiche, in denen ich auf meine persönlichen Belange achte.

Ich habe fünf Bereiche entdeckt, die meine Seele stärken und mir helfen, mein inneres Gleichgewicht zu halten und die mich motivieren, Tag für Tag weiterzumachen. Sie betreffen meine stille Zeit, die ich für Gott reserviert habe; meine Fahrradtouren; das Brotbacken; das Gestalten und Schreiben von Grußkarten sowie meine Freude am Lesen. An manchen Tagen schaffe ich alle fünf, an den meisten Tagen mindestens drei. (Wenn ich sage, ich habe diese Bereiche entdeckt, so meine ich nicht, sie seien etwas Neues in meinem Leben; es geht mir eher um eine neue Einstellung ihnen gegenüber.)

Wenn König David in großer Not war, achtete er darauf, seine Seele zu stärken. In 1. Samuel 30,6 steht: David aber stärkte sich im Herrn, seinem Gott. Sicherlich erinnerte er sich, wie Gott stets an seiner Seite war, seine Kämpfe ausfocht und ihn versorgte. Auch wir können und sollten uns regelmäßig stärken, indem wir uns besinnen, dass Gott uns beisteht und seine Gnade über uns ausgebreitet hat.

Selbstfürsorge ist wichtig für alle, von denen andere abhängig sind – das dürfte auf die meisten von uns zutreffen. Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern, wie können wir uns dann um andere kümmern? Oder sogar die grundlegende Aufgabe eines Christen erfüllen – den Nächsten lieben? Ihre Liste sieht sicherlich nicht so aus wie meine, aber zweifellos gibt es ein oder zwei Dinge, die Ihren Geist erheben, Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und innere Stärke und Willenskraft geben, um weiterzumachen. Bedenken Sie, dass Gott Ihnen diese Dinge gegeben hat. Er mag es genauso wenig wie wir, wenn wir entmutigt sind.

Wir können in unserer Jogginghose rumlaufen, ein oder zwei Duschen auslassen und uns die Haare wachsen lassen, aber lasst uns vor allem darauf achten, was in unserem Inneren ist, indem wir für uns selbst sorgen und uns im Herrn stärken. □