

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"  
Bernd Spriesterbach, Pfarrer  
Bruchköbel

12.12.2011

## Das gönne ich mir

Das gönne ich mir. 15 Minuten allein für mich. Mein Adventskalender hilft mir dabei. Er hat keine Türchen. Es ist auch keine Schokolade enthalten. Mein Adventskalender ist eine Box. Eine aufrecht stehende Teeschachtel. Und sie enthält – Tee. 24 verschiedene Teebeutelarten zur Adventszeit. Mein diesjähriges Adventsritual besteht darin, dass ich mir am Abend eine Viertelstunde gönne. Und Tee trinke. Ich zelebriere meine kleine adventliche Auszeit. Ich setze Wasser auf. Entnehme dem Schlitz am unteren Rand der Teebox den Beutel für den Tag. Auf der Verpackung ist das Tagesdatum aufgedruckt. Ein kleines Bild und ein Gedankenanstoß. Mit geschlossenen Augen rieche ich an meinem Teebeutel, nehme sein Aroma in mich auf. Ich zünde eine Kerze an, gieße den Tee auf. Vier Minuten lasse ich ihn ziehen, überdenke meinen Tag. Was gewesen ist, was gelungen ist. Und was ich nicht erledigt habe. Der Tee ist fertig. Ich koste mit einem ersten Schluck und lese dabei noch einmal den kleinen Gedanken für den Tag. In aller Ruhe genieße ich meinen Tee. Hänge meinen Gedanken nach. Vorab habe ich schon einmal auf den Teebeutel für heute gelinst. „Gib den Füßen Ruhe, aber auch dem Herzen“, steht da. Das passt. Das ist der Sinn meines kleinen Rituals. Das Tagewerk beschließen und dabei nicht nur die Füße zur Ruhe kommen lassen, sondern auch das Herz.

Zur Ruhe kommen, einfach einmal nichts tun. Bei mir sein. Bei Gott sein. Das ist notwendig für mein Leben. Mein Alltag ist so geschäftig und vereinnahmt mich. Ich habe das Gefühl, ich werde gelebt. Das ist nicht gut. Nicht umsonst redet man von ‚Entschleunigung‘ und ‚work-life-balance‘.

Bernhard von Clairvaux, der Zisterzienserabt und Mystiker des 12. Jahrhunderts, kannte diese Begrifflichkeiten nicht. Das Problem der fehlenden Muße schon. „Gönne dich dir selbst“ rät er. Der folgende Text wird ihm zugeschrieben:

*Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben? Darin lobe ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort*

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"  
Bernd Spriesterbach, Pfarrer  
Bruchköbel

12.12.2011

*Salomons kennt: „Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit.“ (Sir 38, 25) Denke also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.*

Die Adventszeit ist für mich eine Zeit des ‚Immer-wieder-einmal‘. Die Füße und das Herz sollen zur Ruhe finden. Mein Adventskalender und das Tee-Ritual helfen dabei. Das gönne ich mir. ‚Sternentee‘ gibt es heute Abend. Ich freu‘ mich drauf.