#ansprechbar-Impulse
der Evangelischen Kirchengemeinde Overath
am Montag, den 11.01.2021

Nur mal kurz die Welt retten?!

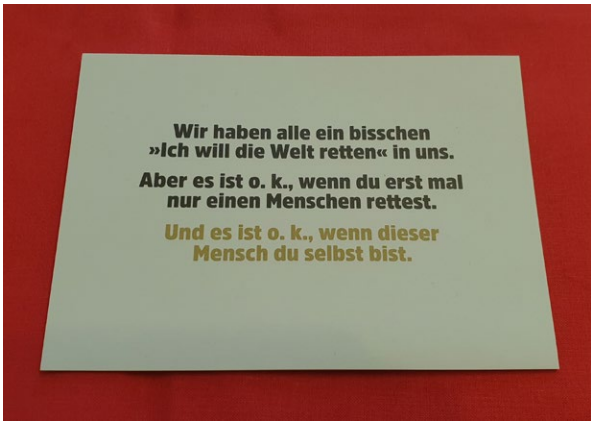

Foto: Bartholmes (www.einguterplan.de)

In meinem letzten Türchen des digitalen Adventskalenders habe ich von meinem neuen Taschenkalender für das Jahr 2021 berichtet. „Ein guter Plan“ - der etwas andere Kalender mit vielen Anregungen und Impulsen für einen achtsamen Umgang mit sich selber. Seit dem ersten Aufschlagen geht mir die beigelegte Postkarte nicht mehr aus dem Sinn.
Hier steht:

Wir haben alle ein bisschen „Ich will die Welt retten“ in uns.
Aber es ist o.k., wenn du erst mal nur einen Menschen rettest.
Und es ist o.k., wenn dieser Mensch du selbst bist.

Ich musste erstmal schlucken. Ist das nicht sehr egoistisch? Gerade jetzt? Gehört es nicht zum guten Umgang, nach den anderen zu schauen? Hilfsbereit und offen für die Sorgen und Nöte anderer? Ansprechbar und immer da?
Und dann kam ich ins Grübeln - erlaube ich mir eigentlich, mich um mich selber zu sorgen? Das ist nämlich die wichtigste Voraussetzung für Selbstfürsorge. Ich kann nur für andere da sein, wenn ich immer wieder auch den Blick auf mich selber wende und mich jeden Tag ein bisschen rette. Das Leben ist bunt, mal dunkel und mal hell, teilweise leicht und dann wieder anstrengend. Jetzt gerade fühlt es sich erdrückend und eingeschränkt an, umso wichtiger ist es nach sich selber zu schauen. Sich immer wieder Zeiten einzuplanen, in denen man nicht zwischen Berufswelt und Kinderbetreuung zu Hause, dem nächsten Videocall, dem Haushalt, dem Sorgen machen um diese Welt hin und her springt - sondern Zeiten, in denen Du Dich selber retten darfst. Vielleicht mit einem Spaziergang, einem Buch, das immer schon mal gelesen werden wollte oder einem Home-Workout, das Dich richtig zum Schwitzen bringt. Es ist o.k., nach Dir selbst zu schauen und erst mal der Mensch zu sein, den Du rettest.

Louisa Bartholmes

Das Gemeindebüro ist telefonisch (02206/3466), per Fax (02206/84580) oder per Mail (overath@ekir.de) für Sie erreichbar. Bleiben Sie gesund und behütet!
Für persönliche Gespräche stehen Ihnen Pfarrerin Martina Palm-Gerhards unter der Nummer 0176 56181344, Pfarrer Karl-Ulrich Büscher unter der Nummer 01631 722059 und Pfarrerin Karin Bayer unter der Nummer 02241 9325525 zur Verfügung. Auf Instagram: evangelischejugendoverath