Selbstfürsorge – Parascha Wajigasch und Schalom Bait

23. Dezember 2020 – 8 Tevet 5781



Essen Sie gut und schlafen Sie gut

Der Rabbi Reb Mendel von Riminov erklärt den *Passuk* (Vers) in der *Parascha* dieser Woche, □□□□ □□□□□ bedeutet "Sei nicht böse, während du unterwegs bist."

Wenn jemand reist und sich nicht in seiner gewohnten Umgebung befindet, verliert er eher die Kontrolle über seine Emotionen. Er ist müde, er fühlt sich unwohl und er hat wahrscheinlich auch Hunger. In einer solchen Situation ist es sehr wichtig, sich daran zu erinnern: **Werden Sie nicht wütend!** Ruhen Sie sich aus, essen Sie etwas, und die Chancen stehen gut, dass Ihnen die Situation mit etwas Schlaf und Essen überhaupt nichts ausmachen würde.

Wenn Sie sich in einer verletzlichen Situation befinden, merken Sie, dass Sie sich verletzlich fühlen. Erinnern Sie sich daran, dass Sie ein Mensch sind und anstatt Ihre Angst an anderen auszulassen, kümmern Sie sich um sich selbst. Sie werden von den Ergebnissen angenehm überrascht sein.

Das Pferd sind Sie

Die meisten Menschen wissen das, aber es in die Tat umzusetzen ist eine andere Geschichte.. "Ich weiß, dass ich wirklich den

Schlaf brauche, aber ich schiebe es auf später..", "Ich habe seit dem Morgen nichts mehr gegessen – aber ich bin zu beschäftigt…" Wir alle wissen, dass ein Mensch essen und schlafen muss, aber wir sind uns nicht immer bewusst, wie wichtig das denn ist.

Es ist wie bei dem Mann, der ein Pferd besaß, aber das Gefühl hatte, dass er zu viel Geld für die Fütterung verschwendet. Unser Pferdebesitzer beschloss, die Heumenge bei jeder Fütterung zu reduzieren. Als es dem Pferd nicht schlechter ging, beschloss der Besitzer, hier ein bisschen mehr zu kürzen, dann hier ein bisschen mehr… ein paar Wochen später bekam das Pferd überhaupt kein Heu mehr… und es starb.

Der Besitzer war bestürzt: "Können Sie sich das vorstellen?", sagte er. "Gerade als ich herausgefunden hatte, wie ich es zum Laufen bringen kann, ohne dass es mich etwas kostet, ist es mir gestorben!"

Es gibt bestimmte Ausgaben, an denen ein Pferdebesitzer einfach nicht sparen kann, und das gilt auch für uns.

Wer ist am Ende der Leidtragende?

Manchmal mag eine Frau sagen: "Ich werde es tun. Ich koche das Abendessen für den Nachbarn, bereite mich auf *Jom Tov* vor, mache zwei zusätzliche Kugeln und kreiere einen ausgefallenen Nachtisch! Ich werde mich anstrengen und das alles schaffen." Aber die Wahrheit ist: das ist eine unmögliche Erwartung, etwas muss nachgeben. Was wird es also sein? Normalerweise sind es unsere Liebsten, die darunter leiden.

Wer hat nicht schon einmal eine Variation des Folgenden gehört: "Meine Mutter war immer in *Chessed* (Wohltätigkeit) für alle involviert. Aber wenn es um uns ging, war sie immer nervös und schrie." "Mein Vater hatte immer alle Zeit der Welt für alle, aber für mich hatte er nie Zeit." Dieser Vater mag ein aufrichtig liebender und fürsorglicher Mensch sein, aber wenn er nicht weiß, wie er seine Zeit einteilen soll, kann er

sich nicht um sich selbst kümmern, geschweige denn um seine Familie!

Prioritätensetzung und Kugelsetzung

Es ist so wichtig zu erkennen, dass eine Ehefrau/Mutter oder ein Ehemann/Vater ernährt und ausgeruht werden muss. Man muss lernen, Prioritäten zu setzen! Es ist wahr, dass man beschäftigt ist, aber es kommt die Zeit, wo man sagen muss: "Ich muss etwas essen, ich muss mich ein wenig ausruhen. Es ist nicht gesund für mich, in diesem Zustand herumzulaufen, ich funktioniere nicht normal. Ich werde keine weitere Kugeln haben, aber ich werde ein Mensch sein! Das ist viel wichtiger."

Fragen Sie sich, für wen investiere ich all diese Mühe? Für meine Familie? Für mich selbst? Was wird meine Familie von einem "Kugel" (Art des jüdischen Essens am Schabbat) haben, wenn ich nicht für sie da bin? Was habe ich von äußerer Anerkennung, wenn ich meinen *Schalom Bait* deswegen verliere? Ihre Prioritäten müssen klar sein.

Manche Menschen sind bei der Arbeit sehr nett und herzlich, aber sobald sie nach Hause kommen, lassen sie all ihren aufgestauten Frust an ihren Lieben aus. Man muss wissen, was wichtiger ist. Fragen Sie sich: "Für wen arbeite ich? Arbeite ich für meinen Chef oder arbeite ich, um meine Familie zu unterstützen?"

Schlaf ist das beste *Mussar*

Jemand sagte mir einmal: "Was viele Stunden von *Mussar*-Studium nicht erreichen, kann eine Stunde von Schlaf erreichen". Oft handelt ein Mensch völlig rücksichtslos und egoistisch, aber in Wahrheit ist er einfach nur müde. Er ist nicht wach genug, um die Gefühle anderer zu berücksichtigen.

Wenn sich jemand sehr sprunghaft und ungeduldig fühlt, ist es vielleicht nicht Mussar, das er braucht, vielleicht sind es

nur ein paar Stunden Ruhe oder ein bisschen Essen.

Nun, das ist vielleicht ein anderes Thema, aber es sollte trotzdem erwähnt werden. Manche Menschen treiben das Konzept der "Selbstfürsorge" zu weit und benutzen es als Ausrede, um sich vor der Verantwortung zu drücken. "Im Moment muss ich einfach nur schlafen". □□□□ □□□□□ □□ lehrt uns, dass wir versuchen sollten, nicht müde oder hungrig von der Arbeit nach Hause zu kommen. Sie möchten sich vielleicht ein paar Minuten ausruhen, Sie möchten vielleicht einen kleinen Snack zu sich nehmen, bevor Sie das Büro verlassen, aber sobald Sie zu Hause sind, müssen Sie für Ihren Ehepartner und Ihre Kinder da sein.

Ehepartner-Fürsorge

Hier ist eine neue Idee; Neben der Tatsache, dass Sie essen und schlafen müssen, muss auch Ihr Ehepartner essen und schlafen! In einer guten Ehe achten beide Partner aufeinander, um sicherzustellen, dass auch ihr Ehepartner ausgeruht und wohlgenährt ist. Möchten Sie am Schabbat-Nachmittag ein Nickerchen machen? Ihre Frau möchte das auch! Vielleicht können Sie mit den Kindern spazieren gehen, damit Ihre Ehepartnerin eine dringend benötigte Ruhepause bekommt. Achten Sie immer darauf, was Sie für Ihren Ehepartner tun können.

Wenn Sie bei einer späten *Simcha* (Party) waren und Ihr Mann sagt: "Mach dir keine Sorgen – ich werde den Tag schon irgendwie überstehen". Hören Sie nicht auf ihn, versuchen Sie, für Ruhe im Haus zu sorgen und ihn zu überzeugen, ein paar Minuten Schlaf zu nehmen.

Normalerweise geht es in beide Richtungen, wenn Sie wirklich um das Wohlergehen Ihres Ehepartners besorgt sind, wird sich Ihr Ehepartner auch um Sie kümmern.

Und übrigens, das ist wichtig. Wenn Ihr Ehepartner sich ausgedehnt hat, damit Sie ein Nickerchen machen können, schätzen Sie es und zeigen Sie Ihre Dankbarkeit. Manche Leute werden sagen: "Nee, ich habe sowieso nicht geschlafen". Warum

sollten Sie das sagen? Sie werden keinen Schlaf gewinnen, wenn Sie sich beschweren. Das einzige, was Sie erreichen werden, ist, dass Ihr Mann Ihnen beim nächsten Mal, wenn Sie müde sind, keine Hilfe anbieten wird – weil Sie ihm gerade gezeigt haben, dass Sie es sowieso nicht zu schätzen wissen. Auch wenn das nicht wirklich unser Thema ist: Achten Sie immer auf Ihren Ehepartner, und vergessen Sie nicht, Dankbarkeit zu zeigen, wenn er/sie sich um Sie kümmert!

Schwierigkeiten vorhersehen

Es gibt noch einen weiteren wichtigen Punkt, der hier zu berücksichtigen ist, und das ist das Bewusstsein für Ihre Verletzlichkeit. Nicht immer ist es möglich, dass Sie sich um Ihre Bedürfnisse kümmern, Sie haben nicht immer Essen oder ein Bett dabei. Was tun Sie dann?

Der *Passuk* (Vers) sagt uns – □□□□ □□ □□□ □□! Verletzlich zu sein bedeutet nicht, dass Sie keine Selbstbeherrschung haben. Sie müssen sich bemühen, immer in der richtigen Geisteshaltung zu sein. Wenn Sie sich jedoch schwach fühlen, ist es besser, dies zuzugeben. Machen Sie sich klar, dass Sie auf Schwierigkeiten stoßen können. Das Leben läuft nicht immer glatt, aber das gibt uns keine Entschuldigung, die Kontrolle zu verlieren. Unsere Aufgabe als *Avdei Haschem* (G-ttes Diener) ist es, unser Leben unter allen Umständen so gut wie möglich zu meistern.

Chinuch: Auch Kinder sind Pferde

Wenn ein Kind sich aufspielt und unmöglich zu disziplinieren scheint, ist es vielleicht nicht die Disziplin, die es braucht, sondern ein Snack. Nicht, dass ein Kind eingeschläfert oder mit Essen vollgestopft werden sollte, anstatt es zu disziplinieren. Aber wenn Sie wissen, dass das Kind letzte Nacht nicht genug Schlaf bekommen hat, verschwenden Sie nicht Ihre Zeit mit dem Versuch, es zu "erziehen". Lassen Sie es sich ein wenig ausruhen!

Wenn Ihr Kind das Schulessen nicht isst und immer gereizt ist und sich mit seinen Geschwistern streitet, wenn es von der Schule nach Hause kommt, hat es vielleicht nur Hunger. Vielleicht erspart es Ihnen viel Ärger, wenn Sie einen Snack für ihn bereithalten, wenn er nach Hause kommt. Es lohnt sich auf jeden Fall, es zu versuchen.