



Bernhard  
von Clairvaux

Gönne  
dich dir  
selbst



Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du, eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest; dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.





## Bildnachweis:

shutterstock/pluie\_r

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

**[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)**

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Holzer Druck und Medien Druckerei und

Zeitungsverlag GmbH + Co. KG, Weiler im Allgäu

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-163-5



Gedruckt auf Arto Satin Papier – ein umweltfreundliches Papier, ausgezeichnet mit dem EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos

auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)



Manufakt

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung  
Individuell und mit Liebe gemacht.

Dieser Brief des Zisterziensermonchs **Bernhard von Clairvaux** (um 1090–1153) an seinen ehemaligen Schüler und Ordensbruder, der als Papst den Namen Eugen III. annahm, stammt aus dem Jahr 1148.

Bernhard ist zwar nicht der Gründer des Zisterzienser-Ordens, durch sein Wirken trug er aber maßgeblich zu dessen Verbreitung in Westeuropa bei.

Sein Zugang zur Theologie war lyrisch und mystisch, er hatte einen prägenden Einfluss auf die kirchliche Architektur seiner Zeit, genauso wie auf das Musikverständnis. Gleichzeitig war er aber auch ein vehementer Unterstützer der Kreuzzüge und löste durch seine mitreißenden Predigten einen wahren Begeisterungsturm für sie aus.

Ganz gegenwärtig muten stattdessen die mahnenden Worte an Eugen III. an und künden durch ihre anhaltende Beliebtheit von der Zeitlosigkeit ihrer Einsicht: Gönn dich dir selbst.

