

DREIERT

PS3

BITTE
JETZT
MACHEN

! 44

STAUB
SAUGEN

HOME
SCHOOLING

EINKAUFEN!

Jetzt bin ICH dran

Der Ruf nach Selbstfürsorge ist aktueller denn je. Wir sollen auf uns achten, uns gut um uns kümmern, damit wir den Herausforderungen im Alltag standhalten und genug Energie haben, um auch für andere da zu sein. Aber was bedeutet Selbstfürsorge eigentlich und wie kann sie gelebt werden? Vier Frauen erzählen.

TEXT: **Sophia Lang**
FOTOS: **Carolina Frank**

„Selbstfürsorge ist ein lebenslanger Prozess“

Vivian Mary Pudelko (46) weiß: Wer beruflich für andere da ist, stößt ohne Selbstfürsorge schnell an die eigenen Grenzen.

Ich arbeite seit 20 Jahren als Musiktherapeutin, fünf davon war ich auf einer psychiatrischen Akutstation tätig. Diese Jahre haben mich und mein Verständnis von Selbstfürsorge geprägt. Ich merkte schnell, dass ich mich auch in meiner Freizeit nicht von der Arbeit und den Lebensgeschichten meiner PatientInnen distanzieren konnte. Für mich stand fest, dass ich, wenn ich auf der Psychiatrie weiterarbeiten wollte, einen Weg finden musste, mit den Belastungen in der Arbeit umgehen zu können. Zu diesem Zeitpunkt machte ich eine Ausbildung zur Yogalehrerin, also fing ich an, auch zwischen den PatientInnengesprächen Yoga zu praktizieren. Meine Arbeit war zwar immer noch anstrengend, aber sie laugte mich nicht mehr so aus. Wer empathisch ist, verliert sich schnell in den Gefühlen anderer. Mit Yoga und Achtsamkeit schaffe ich die Balance, ich komme wieder zu mir, es ist wie nach Hause kommen. Wer langjährig als Therapeut oder Therapeutin arbeiten möchte, sollte zuerst sich selbst gut kennen und für sich sorgen können, bevor er oder sie anderen Menschen hilft. Nach meinen beiden Karenzzeiten kehrte ich nicht mehr an meine alte Arbeitsstelle in der Psychiatrie zurück. Ich wollte wissenschaftlich arbeiten und mich mit der Frage beschäftigen, was Menschen Halt gibt, wenn die Lebensumstände schwierig sind. Denn selbst wenn im Außen alles furchtbar ist, gibt es in uns etwas, das gut ist; ich bezeichne das als den „inneren Ort“. Das erlebte ich auch in der musiktherapeutischen Arbeit mit meinen PatientInnen. Ein Weg, um zu diesem inneren Ort zu kommen, kann Selbstfürsorge sein. Mein Inneres zu erleben und gleichzeitig immer mehr herauszufinden, wer ich bin, welche Bedürfnisse ich habe und wo meine Grenzen liegen, ist ein lebenslanger Prozess, der immer wieder angepasst werden muss. Dabei ist Selbstfürsorge individuell, für jeden Menschen bedeutet

Seit ich besser für mich Sorge, ...

... habe ich mehr Energie, weil ich mehr bei mir bleibe und meinen Bedürfnissen folge. Ich tue, was mir am Herzen liegt, und warte nicht damit. Dadurch bin ich in vielen Momenten sehr zufrieden mit meinem Leben.

sie etwas anderes. Ich als Mutter von drei Kindern Sorge für mich, indem ich mir zum Beispiel täglich zehn Minuten Zeit nehme, in denen ich Yoga mache oder meditiere. Auch auf meine inneren Impulse zu hören, verschafft mir mehr Wohlbefinden. Ich bin gerne an der frischen Luft, fahre Fahrrad oder gehe spazieren. Bewegung tut mir gut, solange sie mir Freude bereitet. Steht die Disziplin im Vordergrund, ist sie für mich auch keine Selbstfürsorge mehr. Das, was mir guttut, kann sich aber auch verändern. So fuhr ich eine Zeit lang an bestimmten Tagen nach der Arbeit zu meinem Lieblingsbäcker, um dort Kaffee zu trinken, Kuchen zu essen und dabei das Leben auf der Straße zu beobachten. Irgendwann passte das für mich nicht mehr und ich ließ dieses Ritual sein. Wir dürfen ruhig neugierig bleiben und Neues ausprobieren. Ich bin heute beruflich selbstständig, halte Vorträge und leite Seminare zum Thema Selbstfürsorge im Gesundheits- und Sozialbereich, arbeite als Musiktherapeutin mit SeniorInnen in einem Pflegewohnheim und schreibe auf meinem Blog (www.fürmichda.com) über Selbstfürsorge. Ich sehe in meinen Coachings und Seminaren, dass es vielen Menschen schwerfällt, sich innerlich die Erlaubnis zu geben, etwas für sich tun zu dürfen. Aber nur ich selbst kann mir erlauben, für mich zu sorgen und mir genügend Raum für meine Bedürfnisse zuzugestehen. Wenn man es schafft, dies zu tun, selbst dann, wenn andere Menschen es nicht verstehen, kann das überaus beglücken.



„Selbstfürsorge ist mehr als ein Schaumbad“

Denise Koppehel (47) ist alleinerziehende Mutter von zwei Söhnen. Sie musste lernen, sich selbst Auszeiten zu nehmen, um gut für ihre Kinder sorgen zu können.

Ich wünschte, sagen zu können, dass Selbstfürsorge immer schon bedeutend für mich war, dann hätte ich nicht 30 Jahre lang eine schwere Depression gehabt. Ich kannte meine Bedürfnisse lange nicht, lernte als Kind nicht, sie zu erkennen und auszudrücken. Das ist eine Prägung, mit der bestimmt viele Menschen durchs Leben gehen. Vor zwei Jahren begann ich eine Achtsamkeitstherapie. Ich lernte dort, mir selbst und meinen Bedürfnissen einen Wert zu geben. Erst seitdem ich für mich Sorge, kann ich mitfühlend mit mir, meinen Gefühlen und meiner Depression umgehen. Ich verliere mich nicht mehr in meiner Traurigkeit.

Früher dachte ich, Selbstfürsorge sei so etwas wie eine kleine Auszeit in der Badewanne. Das ist bestimmt Teil davon, doch Selbstfürsorge geht viel tiefer. Sie bedeutet, mich selbst zu kennen, zu wissen, was ich brauche, damit es mir gut geht. Ich war immer empathisch mit anderen Menschen, mit mir aber nicht. Irgendwann konnte ich nicht mehr geben, ich war leer. Das hatte Auswirkungen auf meine Freundschaften, auf meine Ehe und Kinder. Nach der Trennung von meinem Mann zog ich meine Söhne alleine groß. Mütter sind Menschen, deren Seelen leiden, wenn ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Ich musste lernen, dass ich nur gut für meine Kinder sorgen kann, wenn ich selber genug Energie habe.

Ich Sorge für mich, indem ich etwa eine Tasse Tee trinke, ohne dabei etwas anderes zu tun. Früher reagierte ich so-

fort, wenn die Kinder etwas wollten, heute verschiebe ich gemeinsame Unternehmungen auch, wenn es mir nicht gut geht. Umgekehrt ist es mir auch wichtig, die Bedürfnisse meiner Kinder zu berücksichtigen. Ernährung gehört für mich ebenfalls zur Selbstfürsorge. Früher machte ich oft Diäten, die scheiterten, weil sie für mich Verzicht bedeuteten. Erst eine Ernährungsumstellung und ein Perspektivenwechsel brachten Erfolg: Ich verzichte nicht mehr, sondern tue meinem Körper mit gesundem Essen etwas Gutes. Vor drei Jahren erfüllte ich mir außerdem einen langersehnten Wunsch: Ich reiste nach Wales, während meine Söhne zu Hause blieben, sie waren damals schon zwölf und 18 Jahre alt. Davor hatte ich mir noch nie gestattet, mehrere Tage wegzufahren, obwohl ich eine Pause gebraucht hätte. Nach der Reise war ich wie ausgewechselt. Seither fahre ich jedes Jahr nach Wales.

In der Achtsamkeitstherapie lernte ich, meine Werte und Grenzen zu definieren, ich kannte sie davor gar nicht und konnte sie deshalb auch nicht setzen. Selbstfürsorge heißt für mich auch, dass ich meine eigenen Werte authentisch lebe, ohne die anderer Menschen anzugreifen. Ich bleibe bei mir, und das bringt mir Ruhe. Ein Ja zu mir, welches die Grundlage für Selbstfürsorge ist, bedeutet nicht automatisch ein Nein zu anderen Menschen. Es hat eine Weile gedauert, bis ich mich abgrenzen konnte, ohne Mauern um mich herum zu bauen. Ich bin heute gerne mit Menschen verbunden.

Selbstfürsorge heißt für mich, ...

... mir einen Wert zu geben, mich zu kennen, mitfühlend mit mir und meinen Gefühlen umzugehen und im Alltag auf mich zu achten. Ich pflege gerne zwischenmenschliche Beziehungen, die mir guttun.

Seit ich gut für mich Sorge, ...

... haben sich meine Lebensqualität und mein Wohlbefinden gesteigert. Freude beginnt im Kopf.

„Wenn nicht ich, wer sonst?“

Gabriele Brunner (61) sorgt täglich gut für sich selbst, um keinen „Pensionsschock“ zu erleben.

Als ich in Pension ging, wurde ich in meinem Umfeld fast vorwurfsvoll gefragt: „Na, was machst du mit der neuen Freizeit, wird dir eh nicht langweilig?“ Ich antwortete darauf: „Ich Sorge täglich sehr gut für mich. Wenn nicht ich, wer sonst?“ Für diese Worte wurde ich von manchen belächelt, andere interessierten sich für mein Selbstfürsorgeprogramm. Es gibt so viele schöne Beschäftigungen. Ich koche gerne, höre Musik, lese gerne ein gutes Buch, werke im Garten und treibe Sport, um Körper und Geist fit zu halten. Ein Pensionsschock ist in meinem Lebensplan

„Wir sind für uns selbst verantwortlich“

Tatjana Reichhart berät als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Menschen, wie sie ihre psychische Gesundheit fördern können.



Selbstfürsorglichen Menschen wird oft vorgeworfen, egoistisch zu sein. Was unterscheidet Selbstfürsorge von Egozentrismus?

Viele Menschen glauben, dass Schuldgefühle sie darauf hinweisen, egoistisch zu handeln. Diese Annahme ist falsch. Wenn wir etwas tun, das nicht unseren Glaubenssätzen und den Erwartungen anderer entspricht, haben wir automatisch ein schlechtes Gewissen. Für mich befindet sich Selbstfürsorge in der Mitte zwischen Egoismus und Aufopferung. Wenn ich nicht auf mich achte, brenne ich aus, werde krank und kann auch nicht mehr für andere da sein. Es ist aber auch nicht gut, nur auf die eigenen Vorteile bedacht zu sein. Selbstfürsorge schließt beides mit ein: Ich achte gut auf mich, bin aber im gesunden Rahmen auch für andere da. Die Dankbarkeit anderer Menschen ist letztendlich auch wohlthuend für uns.

Was hat Selbstfürsorge mit Eigenverantwortung zu tun?

Wir sind selbst dafür verantwortlich, unsere Bedürfnisse zu kennen, sie auszudrücken, ihnen Raum zu geben und auch Widerstand von außen auszuhalten. Ich sollte auch nicht in Passivität verharren, denn ich kann anderen Menschen keine Schuld dafür geben, dass sie meine Grenzen nicht respektieren, wenn ich sie selbst noch nie genannt habe. Genauso kann ich nicht darauf warten, bis jemand merkt, dass es mir schlecht geht. Andere Menschen sind nicht für unsere Bedürfnisbefriedigung zuständig. Wir müssen selbst schauen, dass es uns gut geht. Wenn wir das tun, können wir die Selbstfür-

sorge anderer Menschen auch besser akzeptieren.

Gehen Frauen und Männer verschieden fürsorglich mit sich um?

Oft gilt immer noch, dass Männer stark sein müssen, nach dem Motto: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ Sie dürfen nicht weinen, sollen Geld ranschaffen und Frauen den Rücken stärken. Das ist tatsächlich auch oft noch die Vorstellung von emanzipierten Frauen. Männer suchen sich deshalb weniger Hilfe als Frauen, wenn es ihnen psychisch schlecht geht. Dafür können Männer besser Nein sagen und sind weniger konfliktscheu. Frauen haben meist ein hohes Harmoniebedürfnis, wollen nirgends anecken, sondern von allen gemocht werden. Das schränkt viele Frauen in ihrer Selbstfürsorge ein, weil sie es weniger aushalten, jemanden zu enttäuschen. Das lässt sich aber nicht vermeiden.

Wie weiß ich denn, was ich wirklich möchte?

Wir sollten dabei auf unsere Intuition hören, unser Bauchgefühl sagt uns, ob wir etwas wirklich wollen oder nicht. Nun können wir nicht immer nur tun, was wir wollen, aber es gibt viele Momente, in denen wir erst auf unseren Körper hören sollten, weil er uns klar zeigt, was uns guttut und was nicht. Mit sich in Kontakt zu kommen, erfordert Training, aber kein Mensch weiß besser über uns Bescheid als wir selbst.

bestimmt nicht vorgesehen. Jeden Morgen mache ich Yoga, dann esse ich, was mir schmeckt. Fürs Frühstück nehme ich mir mindestens eine halbe Stunde Zeit, wenn ich dabei ein kniffliges Sudoku in Angriff nehme, auch länger. So praktizierte ich es auch, als ich noch arbeiten ging. Lieber früh aufstehen und Zeit haben als den Morgen mit Hektik beginnen. Mein Körper reagiert auf diesen bewussten Tagesbeginn mit Wohlbefinden. Durch das Yoga bin ich achtsamer geworden, gehe besser mit meinem Körper und meinen Bedürfnissen um. Ich koche gerne mit regionalen Lebensmitteln aus der Umgebung. Es ist ja auch der Genuss, der einen fit und gesund hält. Sehr wichtig ist mir „Psychohygiene“. Wenn Seele und Bauchgefühl nicht im Einklang sind, brauche ich Gespräche mit Vertrauten, und wenn es sein muss, gehe ich auch zu einem Profi. Das gehört für mich zum Leben wie der Zahnarztbesuch. Ich habe am täglichen Leben große Freude, auch bei unspektakulären Alltagstätigkeiten: Diese Einstellung beginnt im Kopf. Nicht überall kann man Freude empfinden, aber Übung macht den Meister. Mir geht es gut, und dafür bin ich dankbar. Aus diesem Grund möchte ich auch der Gesellschaft etwas zurückgeben. Deshalb engagiere ich mich im Rotkreuz-Markt in Steyr. Seither bin ich noch dankbarer für mein Leben und meine Gesundheit. Ich wünsche mir, dass ich genussvoll, fit und fröhlich alt werde, also bestelle ich mir hiermit mein „Gut-für-mich-Sorgepaket“ im Dauerabonnement.

„Selbstfürsorge stärkt mich in Krisen“

Gabriele Herbst (64) glaubte, dass ihr erst eine Pause zustünde, wenn alle Arbeiten erledigt sind. So ging sie über ihre Grenzen, bis zum Burn-out.

Ich war immer ein sehr pflichtbewusster Mensch. Mein Vater erkrankte schwer, als ich 14 Jahre alt war; er war auf Pflege angewiesen. Seine Erkrankung nahm meine Mutter sehr mit. Ich habe es als meine Aufgabe gesehen, mich um sie und meine zwei jüngeren Brüder zu kümmern. Diese mir selbst auferlegte Verpflichtung, für andere zu sorgen, konnte ich lange nicht ablegen. Ich glaubte, meine Lebensberechtigung bestünde nur darin, mich um andere zu kümmern. Doch ich verurteile meine Familie nicht, die Situation war für alle schwierig. Nach der Matura ging ich nach Wien. Ich machte dort die Ausbildung zur Buchhändlerin, später eröffnete ich eine eigene Buchhandlung. Das war sehr schön und wichtig für mich, denn zum ersten Mal in meinem Leben machte ich etwas nur für mich.

Ich erlaubte es mir lange Zeit nicht, mich auszuruhen, denn ich dachte, dass mir erst eine Pause zustünde, wenn alle Arbeiten erledigt sind. Doch die Aufga-

ben hörten nie auf. Hinzu kam, dass ich meinen Buchladen nach der Euroumstellung aufgeben musste, weil er nicht mehr gut lief. So rutschte ich in ein Burn-out. Zu lange hatte ich meine Gefühle unterdrückt. Ich lernte, mich meinem „inneren Kind“ zuzuwenden, mir mitfühlend und liebevoll zu begegnen und auf meine innere Stimme zu hören. Ich nahm mir Pausen und lernte, diese auch zu genießen. Seither habe ich Rituale. Ich halte ein kurzes Mittagsschläfchen, trinke nachmittags Kaffee und lese, bin sehr viel in der Natur, male und schreibe oder sitze einfach auf einer Parkbank, beobachte Enten im Teich und lasse meine Gedanken fließen. Zudem leite ich eine Biodanza-Tanzgruppe (Anmerkung d. Red.: Biodanza ist ein tanztherapeutisches Übungssystem zur Entwicklung von Genuss und Lebensfreu-

de.), denn das Tanzen verschafft mir Zugang zu meinen Gefühlen.

Selbstfürsorge bedeutet für mich, innenzuhalten, nachzuspüren, wie es mir geht, und auch Nein sagen zu können. Früher ignorierte ich diese innere Stimme. Für meinen Partner war es neu, dass ich ihm meine Bedürfnisse mitteilte und mir Freiräume schaffte, um sie auch auszuleben. Ich merke aber, dass andere Menschen meine Bedürfnisse akzeptieren, wenn ich mitteile und erkläre, was und wieso mir etwas wichtig ist. Früher wartete ich auf die Erlaubnis anderer, etwas für mich tun zu dürfen. Dass ich mittlerweile gut für mich sorgen kann, hilft mir auch in Krisen wie etwa der Coronapandemie. Ich lege meinen Fokus auf das, was trotz Einschränkungen möglich ist, um das Leben als lebenswert zu erleben und dankbar dafür zu sein.

Seit ich gut für mich selbst Sorge, ...

... hat sich mein Lebensgefühl verändert. Früher fühlte ich mich von anderen Menschen nicht gesehen, heute bin ich sicherer und selbstbewusster und weiß, dass ich meinen Platz im Leben verdient habe.

Wie Sie gut für sich sorgen können

Wer eine gesunde Balance zwischen Körper, Geist und Seele herstellt, findet Einklang mit sich selbst. Dabei kann Selbstfürsorge im Alltag unterschiedlich gelebt werden.

Heute schon gelacht?

Ob Angst, Trauer, Hass, Wut oder Freude: Drücken Sie Ihre Gefühle aus, seien Sie aufgeschlossen für sie. Holen Sie Möglichkeiten zum Lachen und zur Freude in Ihr Leben. Nehmen Sie sich Zeit für Beschäftigungen, die Sie sehr gerne tun und die Sie glücklich machen.

Beziehungen auf dem Prüfstand

Überlegen Sie, ob Sie glücklich mit Ihren sozialen Kontakten sind. Möchten Sie alte Freundschaften aufleben lassen, neue Kontakte knüpfen oder sich sogar von Menschen trennen, die Ihnen nicht guttun? Klären Sie Konflikte und stehen Sie für sich und Ihre Werte ein. Zeigen Sie anderen verschiedene Aspekte Ihrer Person, setzen Sie Grenzen und verteidigen Sie diese auch.

Der Körper ist keine Maschine!

Achten Sie auf Signale Ihres Körpers, essen Sie regelmäßig und gesund, aber gönnen Sie sich auch etwas. Treiben Sie Sport, der Ihnen Spaß macht, entspannen Sie Ihren Körper aber auch regelmäßig und machen Sie Pausen.

Was nährt meinen Geist?

Geben Sie den eigenen Werten einen Platz im Leben, seien Sie dankbar und üben Sie sich in Akzeptanz und Hingabe. Seien Sie optimistisch, geben Sie Vertrauen und Hoffnung einen Platz in Ihrem Leben und bleiben Sie offen für neue Inspirationen.

Mentales Training

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken und Reflektieren, achten Sie auf Ihre Gedanken, Meinung und Haltungen. Sind Sie positiv oder negativ eingestellt? Loben Sie sich auch selbst, vermeiden Sie innere Selbstbeschimpfungen und lernen Sie, positiv und achtsam mit „negativen Glaubenssätzen“ umzugehen.

