

Wie entwickeln wir Selbstfürsorge?

Von nicht wenigen meiner Klient:innen und Studierenden höre ich, dass sie sich gestresst erleben, noch so viel tun müssen, das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren und sich dabei immer mehr erschöpft fühlen. Kennen Sie diesen Zustand auch? Mir ist das nicht unbekannt. Hilfsbereitschaft, Pflichtbewusstsein und Engagement nützen weniger, wenn dabei die Selbstfürsorge auf der Strecke bleibt. Dauernd nur zu funktionieren, klappt nicht. Wer sich selbst vergisst und verausgabt, schadet früher oder später der eigenen Gesundheit und Seele. Unser Körper und unsere Psyche sind die besten Signalgeber: wenn wir drohen aus der Balance zu geraten, schicken sie uns Warnzeichen, wie Herzstiche, Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Schlafstörungen, Nervosität, Versagensängste, Unaufmerksamkeit oder Gereiztheit, um nur einige zu nennen. Bei Dauerstress besteht das Risiko, irgendwann seelisch oder körperlich krank zu werden. Nicht selten mündet langandauernde fehlende Selbstfürsorge beispielsweise in ein Burnout oder eine depressive Erkrankung. Spätestens dann ist es auch nicht mehr möglich, für andere da zu sein. Mangelnde Selbstfürsorge ist deshalb ein wichtiges Thema für viele Menschen.

Aber was genau bedeutet Selbstfürsorge?

Die Welt Gesundheitsorganisation (WHO) definiert *Selbstfürsorge* als eine Fähigkeit, Gesundheit zu fördern oder zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit und Behinderung umzugehen. Auf einen selbst bezogen bedeutet das ein auf die Zukunft ausgerichtetes Handeln, das Wohlbefinden und Gesundheit herstellt. Selbstfürsorge bedeutet in der Psychologie, sich genug oder mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und sich darum zu kümmern, dass es einem gut geht – seelisch und körperlich. Eigene Bedürfnisse und das eigene Wohl rücken dabei ebenso in den Fokus wie der Schutz vor Überbelastung und Selbstausbeutung. Selbstfürsorge ist damit eine Form der Eigenverantwortung, schützt vor zu viel Stress und hilft, besser auf sich achtzugeben. Viele Klient:innen wollen fürsorglich für andere da sein, können das jedoch nicht für sich selbst. Sie wollen nicht egoistisch sein oder wirken. Oder es leuchtet ihnen im Prinzip ein, dass es wichtig wäre, sich auch um sich und ihre Bedürfnisse zu kümmern, jedoch meinen sie, dafür keine Zeit zu haben und zählen verschiedene Hindernisse auf, die die Selbstfürsorge verunmöglichen. Dabei ist fehlende Selbstfürsorge nur selten eine Frage von zu wenig Zeit. Tatsächlich stecken dahinter eher ein übergrosser Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung von aussen sowie unterdrückte Minderwertigkeitsgefühle. Indem Betroffene eigene Bedürfnisse hintenanstellen und ihre Fürsorge anderen zuteilwerden lassen, fühlen sie sich wertvoller, hilfsbereiter und nützlicher. Geringe Selbstfürsorge entsteht auch dann, wenn überhöhte Ansprüche und unrealistisch hochgesteckte Vorgaben von Autoritätspersonen wie den Eltern oder Vorgesetzten erfüllt werden sollen. Auch der eigene Perfektionismus ist ein Stressverstärker und steht der Selbstfürsorge häufig im Weg. Dahinter wiederum steckt oft eine Selbstwertproblematik mit fehlender Selbstakzeptanz.

Nur wer für sich selbst sorgt, kann den Anforderungen des Alltags standhalten, ohne gestresst und ferngesteuert vor sich hin zu funktionieren. Und nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen. Tatjana Reichhart (2021) erklärt in ihrem lesenswerten Buch *Das Prinzip Selbstfürsorge*, wie man die Hürden zur Selbstfürsorge überwindet, herausfindet, was einem wirklich guttut und wie man sich Freiräume schafft, um das auch umzusetzen. Sie schlägt acht wirksame und alltagstaugliche Strategien vor, um einen eigenen Weg zu einem selbstfürsorglichen Leben zu finden: Energieräuber abwehren, Ressourcen gewinnen, Optimismus stärken, Achtsamkeit leben, Selbstwirksamkeit stärken, Grenzen setzen, Beziehungen pflegen und Loslassen.



Eine Voraussetzung für Selbstfürsorge ist *Selbstreflexion*. Also über Verhaltensmuster und die daraus entstehenden Konsequenzen nachdenken und darüber, wie wir unser Leben gestalten wollen, was uns wirklich wichtig ist und wer wir sein wollen. Zentral ist, dass wir uns für die Entwicklung von Selbstfürsorge entscheiden. Allein schon ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, führt zu mehr Wohlbefinden. In der Beratung schaue ich mit den Klient:innen genauer an, was ihre Motivation ist, neue Strategien auszuprobieren. In der Psychotherapie nennen wir das Veränderungsmotivation, sie ist die Basis für Erfolg. Selbstfürsorge als innere Haltung setzt sich zusammen aus der Annahme, dass wir es wert sind, für uns selbst zu sorgen, und dass wir verantwortlich sind für diese Fürsorge. Aus den folgenden Selbstfürsorge-Strategien (vgl. Reichert, 2021, 111ff) kann sich jede/r diejenigen auslesen, die gut zu ihm passen und sich so eine eigene Roadmap zusammenstellen.



1. Umgang mit Energieräubern (Stressoren): Es geht nicht darum, dass wir im Leben keinen Stress mehr aushalten sollen, sondern mehr um die subjektive Bewertung der Stressoren. Was ist für uns positiver Stress (Eustress) und was empfinden wir als negativen, problematischen Stress (Distress) im Berufs- und Privatleben? Und mit welchen Strategien finden wir einen Umgang damit, wenn wir uns überfordert fühlen? Mögliche Strategien sind: um Hilfe bitten, die eigenen überhöhten Ansprüche senken, Pause machen und durchatmen, gedankliche Distanz zum Stressor finden, sich auf die eigenen Talente, Fähigkeiten und Kompetenzen besinnen im Bewältigen von schwierigen Situationen, u.a.
2. Energie gewinnen durch das Aufstocken von Ressourcen: Ressourcen sind positiv wirkende Eigenschaften, Gegenstände, Kraftquellen und Lebewesen, welche uns versorgen, unterstützen und bestärken. Sie können positive Herausforderungen (Eustress) bestärken wie auch negativen Stress (Distress) abfedern bzw. bei der Bewältigung oder Verarbeitung von Herausforderndem helfen. Hier lohnt es sich, etwas Zeit zu investieren und alle Kraftquellen aufzulisten. Wo schöpfe ich Energie, was sind meine Kraftquellen? Wer oder was unterstützt mich? Und wie kann ich meine Ressourcen mehr im Alltag einbauen?



3. Optimismus stärken: Gemeint ist, einen bewussten realistischen Optimismus zu üben und zu pflegen. Realistischer Optimismus ist eine lebensbejahende Grundhaltung und hilft zu erkennen, dass das Glas sowohl halb voll wie halb leer ist. Dadurch sehen wir Chancen und Risiken, erkennen positive wie negative Aspekte – und sind in der Lage, selbst schwierigen Situationen eine Sinnhaftigkeit zu geben und etwas Aufbauendes darin zu erkennen. Optimismus bedeutet, positiv in die Zukunft zu schauen, das Leben soweit möglich selbst zu gestalten und nicht in der Passivität zu verharren. Dankbarkeit führt zu grösserem Optimismus, dafür eignet sich *die Zehn-Finger-Dankbarkeitsübung* abends vor dem Einschlafen zu machen: Zählen Sie an ihren Fingern ab, wofür Sie heute dankbar sind. Diese Übung zielt darauf ab wertzuschätzen, was wir wirklich haben und zu erkennen, wie reich unser Leben ist.

4. Achtsamkeit leben: Indem wir mit uns, mit unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen achtsam umgehen, erkennen wir unsere Bedürfnisse, unsere Grenzen und unsere Warnzeichen. Achtsamkeit verbessert unsere Fähigkeit, Akzeptanz und Mitgefühl gegenüber anderen Menschen und vor allem auch uns selbst gegenüber zu empfinden. Achtsamkeit kann mittels verschiedener Übungen oder Mediationen im Alltag geübt werden. Zum Beispiel dem eigenen Atem Aufmerksamkeit widmen, indem wir uns immer wieder eine achtsame Atempause gönnen, ruhig sitzend, unseren Atem wahrnehmen, wie er einströmt und ausströmt und mit welchen Körperwahrnehmungen das gerade verbunden ist. Achtsames Atmen hilft, um in stressigen Situationen die Möglichkeit zu haben, uns selbst wieder wahrzunehmen und zu regulieren. Wir unterbrechen dadurch unseren Autopilotmodus, der uns einfach nur funktionieren lässt. Regelmässiges Achtsamkeitstraining im Alltag bewirkt besseres Wohlbefinden, reduziert Grübeln und Sorgen, dadurch auch Angstgefühle und Depressivität und verbessert die Konzentration, aufmerksam Aufgaben zu lösen.
5. Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung stärken: Selbstwirksamkeit meint das Bewältigen von herausfordernden neuen Situationen, was Mut, Anstrengung und Ausdauer erfordert. Das Gegenteil von Selbstwirksamkeit sind Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, die eigene Komfortzone nicht verlassen wollen oder in der Opferrolle verharren. Menschen, die von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt sind, werden aktiv bei Problemen, übernehmen die Verantwortung für sich und ihr Handeln, sowohl sich selbst wie auch anderen gegenüber. Wir können im Alltag üben, mehr Selbstverantwortung zu übernehmen und täglich ein kleines Stück die eigene Komfortzone zu verlassen, indem wir Neues ausprobieren, zum Beispiel einen anderen Weg zur Arbeit nehmen, eine neue Sportart ausprobieren, nein sagen zu etwas, wo wir gewohnheitsmässig ja sagen würden, oder uns trauen, diesen Freitag einmal ganz pünktlich oder eine halbe Stunde früher mit der Arbeit aufzuhören.
6. Sich selbst und anderen gegenüber Grenzen setzen: Nein sagen lernen. Besonders Menschen mit einem starken „Mach es allen recht“-Antreiber haben mit dem Wort „Nein“ so ihre Probleme. Sich bei Anfragen eine Bedenkzeit einräumen kann hilfreich sein. Es gehört zur Eigenverantwortung zu entscheiden, welche Aufgaben möchte und kann ich übernehmen und wo muss ich mich dafür abgrenzen.
7. Soziale Beziehungen und soziales Verhalten: Soziale Kontakte sind wichtige Ressourcen und steigern unser Wohlbefinden. Selbstfürsorge bedeutet, soziale Beziehungen mit Menschen, die uns guttun, zu pflegen und auszubauen und auch für diese gut zu sorgen. Und Kontakte zu Menschen, die uns nicht guttun, zu reduzieren, so dass wir wirklich genug Zeit mit Menschen verbringen können, die uns wichtig sind im Leben oder mit denen wir ein gemeinsames Projekt teilen, wie zum Beispiel Chorsingen.

8. Loslassen von Dingen, Gefühlen und Menschen: Um Raum und Zeit für Selbstfürsorge zu bekommen, müssen wir einiges an gewohntem loslassen, was den meisten von uns eher schwerfällt. Zum Beispiel loslassen von materiellen Dingen und Konsumverhalten, von Verpflichtungsgefühlen, Zeitfressern, unrealistischen Erwartungen oder der Vorstellung, vollkommen und perfekt sein zu müssen. Förderlich ist, sich Zeit zu nehmen für die Reflexion über: Was oder wen lass ich los, um mehr Freiraum zu gewinnen? Welche Folgen hat das Loslassen für mich? Was wäre positiv daran - wovor fürchte ich mich?



Entwicklung von Selbstfürsorge ist ein lebenslanges Projekt. Welches ist für Sie die wichtigste und hilfreichste Strategie, die am besten zu ihrem Alltag passt? Denken sie daran, jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt. Zu welchem Schritt sind Sie bereit?

Suzanne Hüttenmoser Roth