

Dr. med. Tatjana Reichhart

Das Prinzip Selbstfürsorge



Dr. med. Tatjana Reichhart

Das Prinzip

# **SELBST FÜR SORGE**

Wie wir Verantwortung  
für uns übernehmen und  
gelassen und frei leben

Roadmap für den Alltag

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

3. Auflage 2021

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagillustration: © kitchen2soul.com, Anja Herwig

Innenillustration: Stefan Dangl, München

Redaktion: Ralf Lay

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34729-2

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                                                | <b>7</b>  |
| <b>Was Selbstfürsorge bedeutet .....</b>                            | <b>13</b> |
| Definition Selbstfürsorge                                           | 13        |
| Warum Selbstfürsorge wichtig und sinnvoll ist                       | 19        |
| Checkliste: Gehe ich selbstfürsorglich mit mir um?                  | 24        |
| <b>Was hält uns davon ab, selbstfürsorglich zu sein? .....</b>      | <b>29</b> |
| <b>Hindernisse überwinden .....</b>                                 | <b>39</b> |
| Bedürfnisse erkennen                                                | 39        |
| Selbstfürsorge ist nicht egoistisch                                 | 58        |
| Die Sache mit unseren Glaubenssätzen                                | 61        |
| Prioritäten setzen                                                  | 80        |
| Zeiträume generieren                                                | 87        |
| <b>Die Entscheidung für die eigene Selbstfürsorge treffen .....</b> | <b>95</b> |
| Legen Sie sich verbindlich fest                                     | 95        |
| Finden Sie Ihre persönlichen Motive                                 | 98        |
| Seien Sie überzeugt, dass Sie sich verändern können                 | 101       |
| Nutzen Sie Symbole zur Zielverankerung                              | 102       |
| Nutzen Sie soziale Kontakte, um durchzuhalten                       | 107       |

## **Roadmap zur Selbstfürsorge ..... 111**

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Meilenstein 1: Umgang mit Energieräubern<br>(Stressoren)                | 112 |
| Meilenstein 2: Ressourcen aufbauen                                      | 126 |
| Meilenstein 3: Optimismus stärken                                       | 142 |
| Meilenstein 4: Achtsamkeit – vom Automatismus<br>zum überlegten Handeln | 163 |
| Meilenstein 5: Selbstwirksamkeit und<br>Selbstverantwortung stärken     | 177 |
| Meilenstein 6: Sich selbst und anderen Grenzen<br>setzen                | 200 |
| Meilenstein 7: Soziale Beziehungen und<br>soziales Verhalten            | 224 |
| Meilenstein 8: Loslassen                                                | 233 |

## **Ihr persönlicher Selbstfürsorgeplan. .... 257**

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Wie lautet mein Ziel?                      | 258 |
| Meine Vorbereitung                         | 258 |
| Meine acht Meilensteine zur Selbstfürsorge | 260 |

## **Tipps zum Durchhalten – Häufig gestellte Fragen... 263**

## **Zum Schluss ..... 269**

## **Anhang ..... 273**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Übungsverzeichnis | 273 |
| Anmerkungen       | 274 |
| Über die Autorin  | 287 |

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich nehme an, Sie halten dieses Buch in den Händen, weil Selbstfürsorge für Sie ein wichtiges Thema ist. Für (fast) alle Menschen, denen ich durch meine Arbeit in der Klinik, der Praxis, in Coachings oder in Workshops begegnet bin, war Selbstfürsorge *das* zentrale Thema, so auch für mich. Aktuelle repräsentative Umfragen unter deutschen Arbeitnehmern zeigen, dass sich mehr als 60 Prozent der Befragten oft gestresst fühlen. Eine Tendenz, die in den letzten Jahren zunimmt.<sup>1</sup> Weniger als ein Viertel der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer macht regelmäßig eine Mittagspause. Die Hälfte der Beschäftigten schätzt sich selbst als mäßig bis hoch Burn-out-gefährdet ein und klagt über Beschwerden wie Rückenschmerzen, Erschöpfung oder Schlafstörungen. Krankheiten werden in den wenigsten Fällen auskuriert und wenn, dann mit schlechtem Gewissen. Zum Stressausgleich schauen die Befragten hauptsächlich fern oder surfen im Internet.<sup>2</sup> Jeder Dritte trinkt Alkohol, um »runterzukommen«. Bei knapp der Hälfte kommen Freunde und Familie zu kurz. Wie viel man selbst zu kurz kommt, wurde gar nicht erst erhoben. Immerhin über 60 Prozent der häufig Gestressten möchten an ihrer Lebenssituation wesentliche Dinge verändern. Nur die Hälfte derer, die gern etwas ändern würden, sieht sich allerdings auch in der Lage dazu. Die anderen glauben nicht an ihre eigenen Möglichkeiten, etwas bewegen zu können.<sup>3</sup> Nach Durcharbeiten dieses Buches zählen Sie, davon bin ich überzeugt, zu der ersten Hälfte.

Auch ich gehörte und gehöre manchmal noch immer zu den Gestressten! Als ich gefragt wurde, ob ich Interesse an diesem Buchprojekt hätte, befand ich mich in einer Lebensphase, in der meine persönliche Selbstfürsorge stark gefordert war. Im Freundeskreis ereignete sich ein Todesfall, der mich heftig erschütterte. Ich hatte viele Workshops und neue Projekte angenommen, und unser Unternehmen, das Kitchen2Soul, erforderte große Aufmerksamkeit. Noch stressiger wurde es, als ich diesem Buchprojekt zusagte. Obgleich ich mir Schreibzeiten im Kalender freihielt, kam doch einiges Ungeplantes dazwischen: Wir mieteten im Frühjahr und Sommer jeweils neue Räume, um unser Unternehmen zu vergrößern. Wichtige Auftraggeber fragten mich wegen zusätzlicher Workshops an, und so befand ich mich in der eigentlich luxuriösen Situation, dass alles zusammen viel zu viel war. Obwohl ich als Psychiaterin und Psychotherapeutin theoretisch genau weiß, was ich zu tun hätte, gelang es mir im Alltag nur mehr wenig. Heißt es nicht, der Schuster hat die schlechtesten Sohlen? Meine waren stark abgelaufen.

Schon früher war das Thema Selbstfürsorge genau »mein« Thema, während meines Medizinstudiums und in der Klinikzeit kam ich oft an meine Grenzen, und daher ist dieses Buch auch ein sehr persönliches. Ich wollte Ihnen keine Strategien empfehlen, die ich nicht selbst hätte umsetzen können. Ich beschäftigte mich also intensiv mit meiner persönlichen Selbstfürsorge und deren Hindernisse und erstellte meinen persönlichen Zehn-Punkte-Plan. Im Verlauf des Buches verrate ich Ihnen, wie er aussieht. Die vorgestellten Strategien und Übungen sind mein Kondensat an wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und beruhen auf Aspekten unterschiedlicher anerkannter Therapierichtungen.<sup>4</sup> Nicht zuletzt bringe ich meine Erfahrung durch die langjährige Arbeit in Klinik, Praxis, Coaching und Beratung ein. Alle Übungen und Methoden sind von

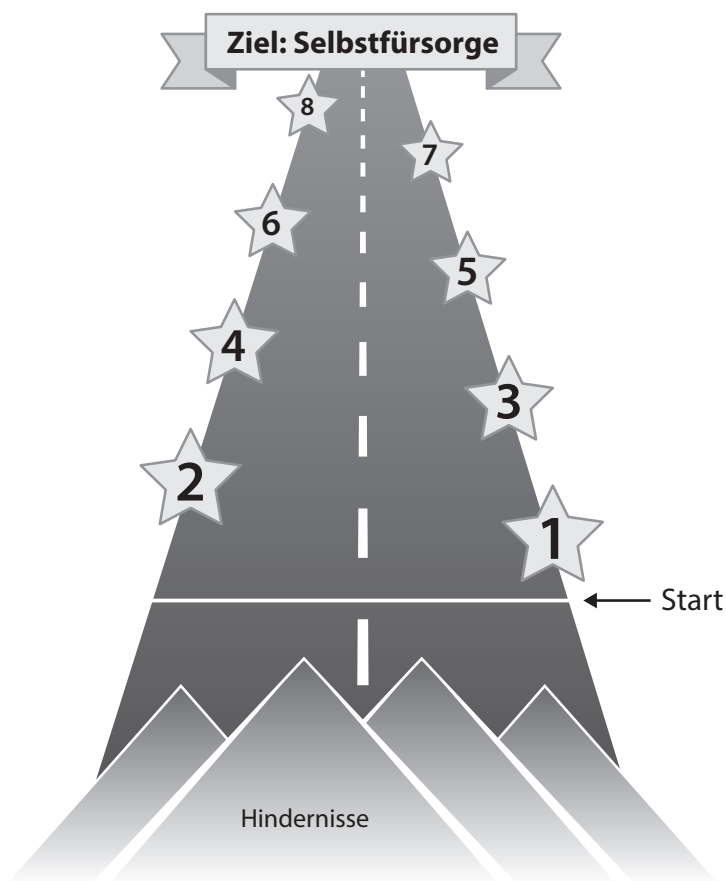


mir und meinen Patientinnen und Klienten<sup>5</sup> ausprobiert und als hilfreich befunden worden. Darüber hinaus gibt es selbstverständlich noch weitere gute und ebenso wissenschaftlich evaluierte Ansätze. Ich erhebe daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Dieses Buch unterstützt Sie dabei, Ihren persönlichen Weg zu einem selbstfürsorglichen, guten Leben zu finden. Zunächst schauen wir uns an, was Selbstfürsorge bedeutet und wieso sie so wichtig ist. Dann blicken wir auf die Hindernisse, die die meisten von uns davon abhalten, überhaupt loszulegen. Wir finden konkrete Strategien, wie Sie diese Hindernisse überwinden und die Entscheidung fällen: Ja, ich möchte gut für mich sorgen! Sie kommen an der Startlinie an und beginnen, Selbstfürsorge in Ihrem Alltag umzusetzen. Wie das konkret geht, erfahren Sie über acht Meilensteine, die den Weg zur Selbstfürsorge säumen. Schließlich erreichen Sie Ihr Ziel, »ein selbstfürsorgliches Leben«. Sie entscheiden, welche der vorgestellten Methoden Sie am meisten ansprechen und welche Sie anwenden werden. So bilden Sie Ihre persönliche Roadmap, Ihren persönlichen Selbstfürsorgeplan. Für den Fall, dass Sie, und das ist sehr wahrscheinlich, doch mal von Ihrem neuen Weg abkommen, erhalten Sie Tipps zum Durchhalten.

Wenn Sie bemerken sollten, dass Sie die einzelnen Strategien nicht aus eigener Kraft und aus eigenem Antrieb umsetzen können, zögern Sie bitte nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Am Ende des Buches finden Sie hierzu noch weitere Informationen.

Betrachten Sie Ihre Selbstfürsorge als ein lebenslanges Projekt, das nie ganz abgeschlossen sein wird. Je mehr Sie umsetzen und üben, desto einfacher wird es, und Sie werden mit Freiheit, Selbstbestimmtheit und Gelassenheit belohnt. Mit der Zeit wird Ihre psychische Selbstfürsorge so »normal« wie ihre körperliche. Sie entscheiden ja auch nicht jeden Morgen oder



Abend neu: »Putze ich mir heute die Zähne, oder ist mir was anderes doch wichtiger? Händewaschen oder Duschen? Ach, so ein selbstbezogener Schnickschnack, die Kinder müssen versorgt werden, die Mails gecheckt, und der Einkauf ist auch noch nicht erledigt ...«

Mein Ziel ist es, dass Sie sich vorbeugend um Ihre seelische Gesundheit kümmern, um möglichst gar nicht erst krank zu

werden. Wir lassen uns impfen, damit unser Körper mit bestimmten Erregern leichter fertigwird. Wir können uns auch gegen psychische Erkrankungen stark machen. Das ist nicht immer möglich – leider –, denn etliche Erkrankungen sind stark genetisch veranlagt mit nur geringen Einflussmöglichkeiten. Allerdings gibt es auch eine Reihe von Erkrankungen, auf deren Entstehen wir aktiv einwirken können. Seit Jahren steigt die Zahl an Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von stressbedingten psychischen Erkrankungen wie Anpassungsstörungen, zu denen auch das Burn-out-Syndrom zählt.<sup>6</sup> Sehr viele Menschen holten sich in meiner Praxis Hilfe, weil sie sich völlig überfordert und erschöpft fühlten. Es muss nicht so weit kommen. Durch Veränderungen und Verhaltensweisen, die in Ihrer Hand liegen, haben Sie eine realistische Chance, gesund zu bleiben und sich vor allem richtig wohlzufühlen. Dabei ist mir bewusst, dass es nicht gerade leichtfällt, sich mit den Themen psychische Gesundheit oder Krankheit zu beschäftigen. »Wir haben es am Rücken, aber nicht an der Psyche«, hörte ich nicht nur einmal in Unternehmen bei meinen Workshops zum Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Gerade in meiner Tätigkeit als Psychiaterin erlebte ich, wie stark das Thema »Psyche« mit Vorurteilen behaftet und stigmatisiert ist, wie schwer es fällt, diesbezüglich Hilfe anzunehmen. Deshalb wollte ich einen leichtgängigen und niederschweligen Zugang zu dem Thema schaffen, sodass es ganz selbstverständlich ist, sich mit seiner psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen. Um diesem präventiven Ansatz den entsprechenden Rahmen zu geben, hängte ich 2015 meinen Klinikittel an den Nagel und gründete mit Katrin Große das Kitchen2Soul in München. Ein »ganz normales« Tagescafé mit Buchhandel, in dem Vorträge und Workshops zu psychologischen und philosophischen Themen stattfinden. In separaten, dem Café angegliederten Räumen bieten wir Coaching und Beratung zu beruflichen und persönlichen Fragestel-

lungen an. Ein Buchhandel mit einer thematisch passenden Auswahl an Literatur ergänzt unser Angebot. Damit sind wir das erste und bisher einzige Coaching- und Seminar-Café Deutschlands. In wohltuender und freundlicher Atmosphäre bieten wir also »Futter für Körper und Seele«. Ein großer Küchentisch steht als Theke zentral im Raum, dahinter die Kaffeemaschine und der hellblaue große Kühlschrank aus Omas Zeiten. Bücherregale umgeben die Tische und Sessel, der Duft von gutem Kaffee, Franzbrötchen und hausgemachtem Kuchen liegt in der Luft. Eine freundliche, helle und leichte Atmosphäre, in der ich schon viele Menschen kennenlernen und auf ihrem Weg zu einem guten Leben begleiten durfte. Nun möchte ich Sie begleiten. Machen wir uns also gemeinsam auf den Weg, Ihre persönliche Selbstfürsorge-Strategie zu entwickeln.

# Was Selbstfürsorge bedeutet

## Definition Selbstfürsorge

Was verbinden Sie mit dem Begriff »Selbstfürsorge« oder dem Ausdruck »gut für sich selbst sorgen«? Vielleicht ähnliche Gedanken, wie sie meine Workshop-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer immer wieder nennen: Selbstliebe, Selbstfreundschaft, Selbstwertschätzung, Selbstmitgefühl, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, auf die eigenen Bedürfnisse achten, sich um sich selbst kümmern, Selbstentfaltung, sich selbst Aufmerksamkeit entgegenbringen, auf sich hören, Pausen machen, bevor man nicht mehr kann, in Balance sein, mit sich im Reinen sein, Lebenskunst, Achtsamkeit, sein Leben selbst gestalten, Gesundheit und für die eigene Gesundheit sorgen, die eigenen Grenzen kennen und wahren, Selbstmanagement, Fürsorge als juristischer Begriff (zum Beispiel bei gesetzlicher Betreuung oder der Fürsorgepflicht der Führungskräfte), Egoismus, Narzissmus, Selbstbezogenheit ... Der Begriff »Selbstfürsorge« kann also unterschiedlich belegt sein und impliziert viele Assoziationen. Für mich persönlich, entsprechend meiner Sozialisierung, hatte der Begriff früher in meinem Leben eher eine negative Konnotation. Ich empfand das Thema Selbstfürsorge, bevor ich mich näher damit beschäftigte, als ichzentriert, »schwächlich« bis hin zu »esoterisch« und gar unnötig. Meine Vorstellung hat sich seither vollständig gewandelt, wie Sie se-

hen können. Suchen Sie für sich aus, wie Sie das Konzept des »Gut-für-sich-selbst-Sorgens« definieren möchten, und vielleicht wandelt sich ja auch Ihre Vorstellung, während Sie das Buch lesen.

Was bedeutet Selbstfürsorge nun eigentlich? Es gibt keine einheitliche Definition, und an dieser Stelle kann ich nur einen kurzen, sicher unvollständigen Überblick geben.

Das Konzept der Selbstfürsorge beziehungsweise Selbstsorge wurde schon in der griechischen Antike und römischen Spätantike entwickelt. Für Sokrates war die Selbsterkenntnis der Seele der zentrale Gegenstand der Sorge um sich und gleichzeitig auch die Grundlage für schönes und gerechtes Handeln.<sup>7</sup> Mit Selbstsorge ist also in erster Linie die Sorge um die Seele und damit auch die Sorge um den eigentlichen Sinn im Leben gemeint, allerdings nicht in einem ausschließlich auf sich selbst gerichteten Denken und Handeln, sondern mit Blick auf das allgemein Gute. So stand für Sokrates die Sorge um sich in dreierlei Beziehung: mit dem politischen Leben, mit der Erziehung und mit der Selbsterkenntnis. Nach Sokrates müsse der Mensch vor der Übernahme von Regierungstätigkeiten Selbstsorge betreiben, denn nur wer sich selbst regieren könne, könne auch andere gut regieren. So gilt die Selbstsorge als Teil einer Pädagogik, die den Heranwachsenden auf ein Leben in der Polis, dem Staat, vorbereiten soll. Man müsse zunächst lernen, Sorge um sich selbst zu tragen, sich selbst zu erkennen, bevor man Verantwortung in einem Staat übernehmen könne. So lautet die Inschrift am Eingang des Tempels von Delphi: »Erkenne dich selbst.« Heute würden wir wahrscheinlich davon sprechen, erst sich selbst – im Sinne von Selbstmanagement und Selbstführung – gut führen zu müssen, um andere und ganze Unternehmen gut führen, gut managen zu können. Das »gut« meine ich im Sinne der antiken Philosophie und nicht im Sinne des Kapitalismus. Für Sokrates ist die Selbsterkenntnis also wesentlicher

Teil der Selbstsorge, welche die Grundlage für gutes und gerechtes Handeln und die Selbstverwirklichung, nicht die Selbstsucht oder Selbstbehauptung darstellt.<sup>8</sup> Selbstsorge, wie sie die antiken Griechen verstanden, hat somit nichts mit narzisstischem oder egoistischem Selbstkult zu tun. Vielmehr ist die Sorge um sich selbst als Basis für die Sorge um andere und für ein aktives Einbringen in der Gesellschaft zu verstehen.

Mit dem Erstarken des Christentums und seiner Glaubenssätze wurde das Konzept der Selbstsorge mit einem negativen Beigeschmack belegt. Die Selbstsorge wurde als Selbstliebe und Selbstbezogenheit ausgelegt und so zu einem anrühigen, unmoralischen Verhaltensmuster degradiert, dessen sich kein gottesfürchtiger Christ befleißigen dürfe, so er denn nach seinem Ableben den ewigen Seelenfrieden im Paradies erlangen wolle. Durch die so genährte Vorstellung, dass unser Seelenheil vor allem *nach* unserem Leben zu finden sei, wurde im Laufe der Jahrhunderte das »Gut-für-sich-Sorgen« im Hier und Jetzt sukzessive verdrängt. Selbstsorge und Selbstreflexion dienten in der christlichen Lebenswelt nun mehr der Selbstoffenbarung von Fehlern, Begierden und Schuld, die mit einer anschließenden Selbstbestrafung, Geißel oder Buße einherzugehen hatte.<sup>9</sup> Selbstsorge stand jetzt also dem Konzept der Selbstlosigkeit entgegen, wobei Selbstlosigkeit sicher auch positiv im Sinne des gemäßigten Altruismus zu verstehen wäre und durch selbstloses Handeln auch der Selbstlose etwas zurückbekommt, nämlich ein gutes Gefühl. Es geht also auch darum, das Maß zu finden und zu sehen, dass bestimmte gesellschaftliche und kulturelle Strömungen instrumentalisiert werden und vom ursprünglich »guten« Gedanken zu ungesunden Extremen werden.

In den letzten Jahrzehnten wurde das Konzept der Selbstfürsorge im psychologischen und medizinischen Bereich populär. Im Gesundheitswesen wird Selbstfürsorge als eine notwendige menschliche regulatorische Funktion verstanden, die unter der

Kontrolle des Individuums steht,<sup>10</sup> also uns selbst in unsere Eigenverantwortung bringt und unsere Gesundheit fördert. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert das Konzept Selbstfürsorge noch weiter, und zwar als die Fähigkeit von Individuen, Familien und Gemeinschaften, Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit umzugehen, mit oder ohne Unterstützung durch das Gesundheitssystem. Zur Selbstfürsorge gehören dabei unterschiedliche Bereiche wie Hygiene, Ernährung, Lebensstil, umwelt- und sozioökonomische Faktoren. Individuen, Familien und Gemeinschaften sollen von der Gesellschaft befähigt und gestärkt werden, um informierte Entscheidungen bezüglich ihrer eigenen Selbstfürsorge und damit Gesundheit treffen zu können.<sup>11</sup> Gerade die moderne, präventionsorientierte Medizin fordert die Menschen auf und versucht, sie dabei zu unterstützen, sich selbst gut um sich zu kümmern (zum Beispiel hinsichtlich der Ernährung, Bewegung und des Gesundheitsverhaltens), um psychische und körperliche Erkrankungen zu reduzieren.<sup>12</sup> In sozialen, helfenden Berufen ist das Konzept der Selbstfürsorge bereits stark verankert, da gerade Menschen, die mit anderen Menschen und deren Geschichten in intensive emotionale Berührung kommen, besonders gefährdet sind, über die eigenen Grenzen zu gehen. So gibt es bereits etliche Ratgeber zur Selbstfürsorge für Lehrer, Erzieherinnen, Pflegepersonal, Sozialarbeiterinnen und Therapeuten. Selbstfürsorge steht hier dem Burn-out-Syndrom entgegen, das ursprünglich im Kontext sozialer Berufe beschrieben worden ist.

In den letzten Jahren beobachte ich zwei Strömungen hinsichtlich des Themas Selbstfürsorge: Die erste Strömung möchte ich als die »Suche nach dem höheren Selbst« bezeichnen, im Sinne der Selbstsuche und Selbstfindung oft auch mit esoterischen und spirituellen Einschlügen. Die zweite Strömung versteht die Selbstfürsorge im Sinne einer Selbstoptimierung, eines



»Enhancements«, um sich »besser« zu machen. Diejenigen, die Selbstoptimierung im klassischen kapitalistischen Verständnis von »höher, schneller, besser, weiter« suchen und angepasst an gesellschaftliche Erwartungen »funktionieren« wollen, werden eventuell bemerken, dass »schneller, höher, weiter« nicht realistisch und mit dem Menschsein nur schwer vereinbar ist, manchmal sogar unzufrieden und »leer« macht. Daher werden sie möglicherweise als Ausgleich die Selbstfindung auf eher spiritueller Ebene suchen. Diese Tendenz ist in meiner Wahrnehmung gerade stark zunehmend. Viele meiner Klientinnen und Workshop-Teilnehmer spüren, dass eine Selbstoptimierung nicht ausreicht oder gar möglich ist, und stellen diese Strömung infrage. Sie wollen aussteigen aus diesem System und suchen auf anderen, oft spirituellen und esoterischen Wegen nach sich und den wirklich wichtigen Dingen im Leben.

Bei beiden Strömungen, der »Selbstoptimierung« und der »Selbstsuche«, kann es passieren, dass wir das Maß verlieren, uns zu extrem nur auf uns selbst beziehen und dabei die anderen und unsere Umgebung aus den Augen verlieren. Der Egotrip des Selbstoptimierers wäre die Missdeutung des Darwinismus: »Ich optimiere mich, so gut es geht, wer sich nicht so gut optimiert oder es nicht schafft, war nicht ausdauernd und stark genug oder hatte eben Pech. Es ist doch ein Naturgesetz, dass der Stärkere überlebt! Also gehe ich weiter und lasse die anderen ungeachtet hinter mir.« Der Egotrip der »Selbstsucher« wäre: »Jetzt bin endlich ich dran nach der ganzen Selbstaufgabe und Optimierung, ich setze alles daran, mein Selbst, meinen wahren Kern, meine wahre Aufgabe auf der Welt zu finden, und stelle alle und alles andere hintan.«

In beiden Fällen können narzisstische Anteile, und ich benutze diesen Begriff hier rein umgangssprachlich, verstärkt werden. Wir kreisen dann nur noch um uns, entweder um unsere Optimierung oder um die Frage »Wer bin ich?«, bleiben

dabei an der Oberfläche und erkennen oder finden uns gerade eben nicht. Wir werden definitiv nie optimal sein können und wahrscheinlich nie herausfinden, wer wir wirklich sind. Und vielleicht ist das auch gar nicht nötig, um gesund und gut zu leben. Möglicherweise verlieren wir uns sogar auf der Suche nach uns selbst oder verwandeln die Sorge um uns in ein übertriebenes, ängstliches »Besorgtsein«. Bei meinen Klientinnen und Klienten beobachte ich, dass durch den Trend »Ich muss mich finden beziehungsweise optimieren« erneut Druck aufgebaut und eine weitere, vielleicht sogar unnötige »Baustelle« aufgemacht wird. Eine ehrliche und tiefgründige Auseinandersetzung mit sich selbst ist schwierig, da unser Blick auf uns immer verzerrt sein wird und wir die eigenen blinden Flecke nicht direkt und scharf betrachten können. Wir werden uns selbst gegenüber immer voreingenommen sein.

Für unseren Zweck möchte ich daher eine pragmatische Definition der Selbstfürsorge und einen pragmatischen Weg vorschlagen, der uns zur Orientierung dienen soll. Selbstfürsorge verstehe ich als eine Voraussetzung, um den Belastungen und Anforderungen des (Berufs)alltags standhalten zu können. Selbstfürsorge fordert die Eigenverantwortung, aktiv die Balance und – im philosophischen Sinne – das Maß zu halten. Sie auszubauen bedeutet, sich im Denken und Verhalten zu flexibilisieren und die Voraussetzungen zu schaffen, sich selbst zu verändern und auf Veränderungen reagieren zu können. Sie steht zwischen den Extremen »Aufopferung/Ausbrennen« und »Egoismus«. Dabei ist sie mit sozial orientiertem Verhalten assoziiert: Wir verhalten uns anderen Menschen gegenüber freundlich, unterstützend und wertschätzend, weil dies unserem eigenen Wohlbefinden zuträglich ist. Selbstfürsorge schließt also die Sorge für andere Menschen beziehungsweise das Engagement für andere explizit in einem ausgewogenen Maße ein. Wir gewinnen, ohne dass jemand anders verliert. Dabei sind

wir alle so, wie wir sind, gut und ausreichend. Selbstfürsorge bedeutet eher Selbstmanagement mit dem Ziel, sich selbst gut zu führen, sodass es uns und damit unserem Umfeld gut geht. Die Basis dazu legen Sie selbst mit Ihrer eigenen Interpretation des Konzepts und mit Ihrer Entscheidung, selbstfürsorglich leben zu wollen. Eine Klientin definierte »Selbstfürsorge« so: »Ich möchte die bestmögliche Version meiner selbst entwickeln in Bezug auf mich und mein soziales Umfeld.«

## Warum Selbstfürsorge wichtig und sinnvoll ist

Alle Untersuchungen in der modernen wissenschaftsorientierten Welt und darüber hinausgehend auch spirituelle und esoterische Ansätze betonen Selbstfürsorge als die wesentliche Komponente für den Erhalt unserer psychischen und körperlichen Gesundheit. Dabei haben wir natürlich nicht alles in der Hand. So können wir weder unsere genetische Veranlagung für bestimmte Erkrankungen noch unsere Kindheit, so wie sie war, ändern. Wir müssen uns daher auf das konzentrieren, was wir beeinflussen können. Krankheiten entstehen, wenn dauerhaft zu viel negativer Stress auf uns einwirkt und wir gleichzeitig nur geringe Bewältigungsstrategien zur Verfügung haben. Die genetische Veranlagung für eine bestimmte Erkrankung erhöht in dieser Konstellation dann die Wahrscheinlichkeit für ihr Auftreten. Stellen wir uns vor, wir seien Fässer.<sup>13</sup> Wir kommen mit einem bestimmten Füllstand und einem bestimmten Fassungsvermögen (genetische Veranlagungen) auf die Welt. Beim einen steht der Füllstand durch eine Veranlagung zur Depression, beim anderen durch eine Veranlagung für Magen-Darm-

Erkrankungen ein bisschen höher. Stressoren strömen entweder in Kübeln oder in steten Tropfen in unser Fass. Wenn die Stressoren zu mächtig sind und wir ihnen gleichzeitig zu wenig entgegenhalten können, läuft das Fass über, und wir werden körperlich und/oder psychisch krank. Was können wir tun? Wenn wir regelmäßig auch wieder Wasser aus unserem Fass ausschöpfen, Belastungen also auch wieder loswerden, oder manche Stressoren gar nicht erst hineinströmen lassen, sorgen wir für den nötigen Puffer, um uns vor dem sprichwörtlichen Überlaufen zu schützen. Zusätzlich können wir einen Überlaufschutz installieren, unser Fassungsvolumen also vergrößern. Wir können und müssen aktiv dafür sorgen, dass nicht jeder Stressor in unser Fass fließt (indem wir uns abgrenzen, Stress an uns abprallen lassen, so als könnten wir einen Deckel auf unser Fass legen), dass wir genügend Reservekapazitäten bereithalten (immer wieder Stressoren loswerden) und dass der Überlaufschutz gut ausgebaut ist (unser Fassungsvermögen für Belastungen also vergrößert ist). All das erreichen wir durch gute Selbstfürsorge, wodurch wir uns also stressresistenter und widerstandsfähiger machen. Die einzelnen Bausteine, die zur Selbstfürsorge beitragen, werden im Verlauf dieses Buches symbolisch als die Meilensteine auf unserer Roadmap dargestellt.

Selbstfürsorge ist nicht die Kür, sondern die Pflicht, wenn es um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden geht. Sorgen wir nicht für uns, halten wir nicht die Balance, dann läuft unser Fass über, und wir werden körperlich und/oder psychisch krank. Japaner haben sogar ein eigenes Wort für den Tod durch Überarbeiten: *Karoshi*. So weit soll es nicht kommen. Nach etlichen Todesfällen durch Erschöpfung und auch durch Suizid wegen Überforderung und Aussichtslosigkeit ist in Japan mittlerweile anerkannt, dass Menschen nicht über Jahre hinweg sechs bis sieben Tage pro Woche mehr als zwölf Stunden täglich



arbeiten können, ohne körperlich und psychisch darunter zu leiden. Um gesund zu bleiben, ist Selbstfürsorge also zwingend nötig – und auch weil wir nicht erwarten oder darauf warten können, dass uns andere an die Hand nehmen, uns den Stress vom Leib und uns gesund halten. Ich entbinde unsere Arbeitgeber, die Politik und den Staat ausdrücklich nicht von ihrer Verantwortung, sich gut um uns zu kümmern. Allerdings müssten wir lange warten, wenn wir uns ausschließlich auf die Unterstützung der anderen oder unseres Systems verließen. Die Krankenkassen, die sich mittlerweile Gesundheitskassen nennen, geben pro Versicherte gerade mal sieben Euro pro Jahr für präventive, also gesundheitserhaltende Maßnahmen aus.<sup>14</sup> Sie können abgesehen von den planmäßigen Vorsorgeuntersu-

chungen nicht präventiv, also wenn Sie noch gar keine Erkrankung haben, zum Arzt gehen, da dieser eine Diagnose braucht, um mit den Krankenkassen abzurechnen. Unternehmen bieten zwar zunehmend mehr Gesundheitsmanagementprogramme an, Prävention auf psychischer Ebene, also zum Beispiel Stressmanagement, Trainings zu gesunder Führung oder zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit wird jedoch nur in den wenigsten Unternehmen umfassend durchgeführt.<sup>15</sup> So ist es also deutlich schneller, sicherer, einfacher und selbststärkender, bei sich selbst zu beginnen, statt auf Aktionen von anderen zu warten und zu hoffen. Unsere »sokratische« Eigenverantwortlichkeit ist gefragt! Sie erinnern sich: Nur wer sich selbst regieren kann, könne andere gut regieren. Die amerikanische Moderatorin Oprah Winfrey beschreibt dies treffend, wenn sie sagt, dass die Hauptaufgabe jedes Menschen darin bestünde, sich um sich selbst zu kümmern. Man müsse sich dafür entscheiden, Gesundheit und Wohlbefinden zu einer Priorität zu machen, ansonsten würde einem der Sauerstoff ausgehen und man würde in sich zusammenfallen und den Willen zum Weitermachen verlieren.<sup>16</sup>

Die gute Nachricht ist, dass wir vieles selbst in die Hand nehmen können. Studien geben Hinweise darauf, dass ungefähr 50 Prozent unserer psychischen Widerstandsfähigkeit genetisch bestimmt sind.<sup>17</sup> Die anderen 50 Prozent können wir selbst trainieren und ausbauen, indem wir unser Denken, Verhalten und unsere Haltung ändern. Die nächsten Kapitel werden sich also genau damit beschäftigen, wie Sie Kompetenzen erwerben und ausbauen können, um resilient und selbstfürsorglich zu leben. »Resilient« bedeutet dabei seelisch widerstandsfähig zu sein und Belastungen und Stressoren an sich abprallen (lateinisch *resilire*) zu lassen. Resiliente Menschen wirft so schnell nichts um, und wenn doch, dann stehen sie wieder auf und betrachten die Krisen in ihrem Leben sogar als Chan-

cen für ihre persönliche Entwicklung. Die Resilienzforschung, an der ich mich unter anderem im Folgenden orientiere, gibt uns Belege dazu, welche (trainierbaren) Eigenschaften Menschen besonders widerstandsfähig machen. Selbstfürsorge stellt die Basis dazu dar, diese Eigenschaften als Kompetenzen ausbauen zu können.



## **Selbstreflexion**

*Was bedeutet für mich Selbstfürsorge, und was verbinde ich mit dem Begriff beziehungsweise Konzept?*

*Warum ist für mich Selbstfürsorge nötig und wichtig?*

## Checkliste: Gehe ich selbstfürsorglich mit mir um?

Um herauszufinden, wo Sie gerade hinsichtlich Ihrer Selbstfürsorge stehen, können Sie die von mir entwickelte Checkliste »Gehe ich selbstfürsorglich mit mir um?« nutzen. Kreuzen Sie bitte spontan und intuitiv an, was auf Sie bei den jeweiligen Punkten zutrifft.

|                                                                                                                                                         | Ja,<br>aus-<br>reichend. | Nein,<br>zu<br>selten. | Möchte<br>ich ver-<br>bessern. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Ich kenne und hinterfrage meine Glaubenssätze (zum Beispiel »Selbstfürsorge ist egoistisch«, »Erst die anderen, dann ich«).                             |                          |                        |                                |
| Ich überfordere mich durch meine hohen Ansprüche oder Perfektionismus nicht selbst im Alltag.                                                           |                          |                        |                                |
| Es ist mir meistens egal, was andere über mich denken.                                                                                                  |                          |                        |                                |
| Ich nehme meine Bedürfnisse und was mir guttut, körperlich wahr.                                                                                        |                          |                        |                                |
| Ich kenne meine Stresswarzeichen und die Anzeichen dafür, wenn es höchste Zeit ist, mich um mich zu kümmern.                                            |                          |                        |                                |
| Ich bin mir im Klaren darüber, dass ich nur begrenzt belastbar bin.                                                                                     |                          |                        |                                |
| Ich habe in der letzten Woche meine Grundbedürfnisse befriedigt: Ich habe ...<br>... genug geschlafen,<br>... genug getrunken,<br>... mich gut ernährt. |                          |                        |                                |
| Ich achte darauf, wichtige Bedürfnisse aktiv zu befriedigen.                                                                                            |                          |                        |                                |
| Ich lebe nach meinen Werten und danach, was mir wirklich wichtig ist.                                                                                   |                          |                        |                                |
| Dem, was mir wirklich wichtig ist, gebe ich genug Raum und Zeit.                                                                                        |                          |                        |                                |



|                                                                                                   | Ja,<br>aus-<br>reichend. | Nein,<br>zu<br>selten. | Möchte<br>ich ver-<br>bessern. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Ich generiere Zeiträume explizit dafür, mich gut um mich zu sorgen.                               |                          |                        |                                |
| Ich plane Zeiten ein zur Selbstreflexion.                                                         |                          |                        |                                |
| In meinem Kalender stehen fixe Zeiten als wichtige Termine mit mir selbst blockiert.              |                          |                        |                                |
| Ich kenne meine Motive, weshalb es sich für mich lohnt, mich um mich zu sorgen.                   |                          |                        |                                |
| Ich habe Erinnerungssymbole, die mich an meine Selbstfürsorge erinnern.                           |                          |                        |                                |
| Ich weiß, was mich stresst, was meine Energieräuber sind.                                         |                          |                        |                                |
| Ich bewerte Stress nicht per se als negativ und schädlich.                                        |                          |                        |                                |
| Ich weiß, was in meinem Körper bei Stress passiert und wie er auf Stress reagiert.                |                          |                        |                                |
| Ich kenne meine Kraftquellen und Ressourcen.                                                      |                          |                        |                                |
| Ich nehme mir genug Zeit, um aufzutanken und meine Energiebilanz ausgeglichen zu halten.          |                          |                        |                                |
| Ich kenne ein Entspannungsverfahren und nutze es.                                                 |                          |                        |                                |
| Ich bewege mich ausreichend.                                                                      |                          |                        |                                |
| Ich mache regelmäßig Pausen und halte inne.                                                       |                          |                        |                                |
| Ich kenne meine Talente und Fähigkeiten; das Wissen darüber ist eine wichtige Ressource für mich. |                          |                        |                                |
| Ich bin optimistisch und habe eine positive Zukunftssicht.                                        |                          |                        |                                |
| Ich setze mich nur wenig negativen Nachrichten aus.                                               |                          |                        |                                |
| Ich bin dankbar für das, was ich habe.                                                            |                          |                        |                                |

|                                                                                                                                                                                                                       | Ja,<br>aus-<br>reichend. | Nein,<br>zu<br>selten. | Möchte<br>ich ver-<br>bessern. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Ich achte darauf, eine aufrechte und kraft-<br>volle Körperhaltung einzunehmen.                                                                                                                                       |                          |                        |                                |
| Ich wertschätze mich und andere.                                                                                                                                                                                      |                          |                        |                                |
| Ich achte auf meine Wortwahl (mir selbst<br>und anderen gegenüber).                                                                                                                                                   |                          |                        |                                |
| Ich praktiziere täglich Achtsamkeit: Ich<br>esse zum Beispiel achtsam und weiß<br>nach dem Essen noch ganz genau, was<br>und wie viel ich gegessen habe, wie es<br>geschmeckt hat, und bemerke, wenn ich<br>satt bin. |                          |                        |                                |
| Ich probiere Neues aus und stelle mich<br>meinen Ängsten.                                                                                                                                                             |                          |                        |                                |
| Ich unterscheide, ob ich Situationen beein-<br>flussen kann oder nicht.                                                                                                                                               |                          |                        |                                |
| Wenn ich sie beeinflussen kann, handle<br>ich auch dementsprechend.                                                                                                                                                   |                          |                        |                                |
| Ich kann mich selbst beruhigen und regu-<br>lieren.                                                                                                                                                                   |                          |                        |                                |
| Ich setze anderen gegenüber Grenzen und<br>sage Nein, wenn nötig.                                                                                                                                                     |                          |                        |                                |
| Ich begrenze mich selbst, indem ich<br>aktiv abschalte (zum Beispiel von der<br>Arbeit) und unnötiges Grübeln beende.                                                                                                 |                          |                        |                                |
| Ich weiß, wer mir guttut und wer mir Kraft<br>raubt.                                                                                                                                                                  |                          |                        |                                |
| Ich suche mir Unterstützung bei anderen<br>und lasse mir helfen.                                                                                                                                                      |                          |                        |                                |
| Manchmal helfe ich anderen, ohne eine<br>Gegenleistung zu erwarten.                                                                                                                                                   |                          |                        |                                |
| Ich opfere mich nicht auf, ich will andere<br>nicht retten.                                                                                                                                                           |                          |                        |                                |
| Ich lasse die Verantwortung da, wo sie ist<br>und hingehört.                                                                                                                                                          |                          |                        |                                |

|                                                                                                                             | Ja,<br>aus-<br>reichend. | Nein,<br>zu<br>selten. | Möchte<br>ich ver-<br>bessern. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Ich nehme das, was andere sagen oder tun, nicht persönlich.                                                                 |                          |                        |                                |
| Ich kann loslassen von<br>... Dingen,<br>... Rachegefühlen,<br>... Verpflichtungsgefühlen,<br>... mir schädlichen Menschen. |                          |                        |                                |

Zu all den genannten Punkten werden Sie im Laufe dieser Lektüre mehr erfahren. Nun schauen wir uns aber erst mal an, warum es uns oft so schwerfällt, gut für uns zu sorgen, obwohl es ja dringend nötig wäre.

