

Selbstfürsorge: Was ist das?

„Pass gut auf dich auf“ oder „Schau auf dich“ hat jeder von uns schon einmal gehört. Aber was bedeutet das?

Die **wichtigste Voraussetzung** für eine **funktionierende Selbstfürsorge** ist, dass Sie sich selber erlauben, überhaupt für sich zu sorgen. Klingt selbstverständlich? Ist es aber für viele Menschen nicht.

„Ich und meine Bedürfnisse zählen!“. „Ich nehme meine Gefühle und Kräfte wahr und ernst!“. „Ich bin nicht nur ein Dienstleister für andere Menschen.“ „Ich verdiene es, dass man sich um mich kümmert.“ So oder so ähnlich hört es sich an, wenn Sie gut mit sich selber umgehen. Nur so können Sie zu einer **inneren Haltung** gelangen, die Wertschätzung gegenüber sich selber ausdrückt.

Selbstfürsorge auf **körperlicher Ebene** ist, dass Sie für ausreichend Schlaf sorgen und genügend essen und trinken. Und wie sieht es mit Ihrem Umgang mit Druck und Belastung aus? Sorgen Sie für regelmäßige Erholung und Entspannung?

Auf **psychologischer/sozialer Ebene** ist eine gute Selbstfürsorge, wenn Sie sich immer wieder Auszeiten nehmen. Wie wäre es mit einem Besuch in der Sauna, einem Spaziergang an der frischen Luft oder einem Treffen mit Freunden?

Ein freundliches „Nein“ wenn andere etwas von Ihnen verlangen, was Sie nicht oder nicht noch zusätzlich leisten wollen, zeugt ebenso von einem liebevollen Umgang mit sich selbst.

Zur Selbstfürsorge gehört, dass Druck und Belastung kleiner werden, bevor Körper und Seele an ihre Grenzen kommen. Hilfreich ist auch die Vorstellung, dass man mit sich selber so umgeht, wie man mit einem guten Freund umgehen würde.

Natürlich ist es schön und macht uns glücklich, sich um andere zu kümmern, aber eben nur, wenn man sich dabei selber nicht vergisst. In diesem Sinne:

„Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer. Ich sage nicht: tu das oft. Aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei, wie für alle anderen, auch für dich selbst da“. (Bernard de Clairvaux, Zisterziensermönch, 12. Jh.)

Beispiele zur Selbstfürsorge

Körperliche Selbstfürsorge

- regelmäßig essen, gesund essen
- ausreichend schlafen
- auf Signale des Körpers achten
- Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen
- Behandlungen wahrnehmen
- im Krankheitsfall zu Hause bleiben
- sich massieren lassen
- tanzen, schwimmen, walken, laufen, Sport machen
- andere körperliche Aktivitäten ausüben, die Spaß machen
- singen
- sich Zeit nehmen für Sexualität
- angenehme Kleidung tragen
- nach eigenem Geschmack Urlaub machen
- Tagesurlaub oder Kurzferien machen
- telefonfreie Zeiten einhalten

Emotionale Selbstfürsorge

- Zeit verbringen mit angenehmen Menschen
- persönlich wichtige Beziehungen pflegen
- Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen
- sich Zeit nehmen zum Genießen
- sich selbst Gutes sagen
- Wege finden, um den eigenen Selbstwert zu stärken
- mit Kindern spielen
- sich mit Tieren beschäftigen
- Lieblingsbücher wieder lesen
- Lieblingsfilme wieder sehen
- herausfinden, welche Aktivitäten, Dinge, Menschen, Beziehungen, Orte gut tun und gezielt danach suchen
- sich erlauben zu weinen
- Ärger über soziale Missstände durch soziale Aktionen, Briefe, Spenden, Kundgebungen und Proteste ausdrücken

Psychologische Selbstfürsorge

- sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Nachfühlen
- (Positiv-)Tagebuch schreiben
- Literatur ohne beruflichen Bezug lesen
- etwas tun, für das man nicht die Verantwortung trägt oder Experte ist
- Stress im Leben verringern
- innere Erfahrungen wahrnehmen– auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen und Gefühle acht geben
- anderen Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen
- seinen Geist für neue Bereiche öffnen, z.B. ein Museum, eine historische

Ausstellung, eine sportliche Veranstaltung, eine Auktion oder ein Theater besuchen

- Unterstützung, Beratung oder Therapie annehmen
- immer mal wieder „Nein“ sagen zu zusätzlichen Verantwortungsbereichen

Spirituelle Selbstfürsorge

- sich Zeit nehmen für Reflexion
- Zeit in der Natur verbringen
- Spiritualität im Kontakt mit anderen Menschen suchen
- offen sein für neue Inspiration
- Liebe, Optimismus und Hoffnung pflegen
- Dinge annehmen, wie sie sind
- eigene Werte leben
- ausleben was zu mir passt: Meditation, Gebet, Gesang, Kunst, lebendige Umwelt...
- sich selbst segnen
- Hingabe üben
- anregende Literatur lesen
- Vorträge und Musik hören

Diese Anregungen beruhen auf Ideen des National Center for Post-Traumatic Stress Disorder <http://www.ptsd.va.gov/> in der Übersetzung von J. Rasmussen