

Sorge auch für Dich selbst!

Diplom-Psychologin Birgit Schmidberger von den Städtischen Rehakliniken über Selbstfürsorge



Bad Waldsee - „Selbstfürsorge? Was soll das denn sein? Die Menschen sind doch sowieso so egoistisch, da will ich nicht mitmachen und jetzt heißt es hier, ich soll mich um mich selbst kümmern? Was das soll, verstehe ich nicht!“ So oder ähnlich dürften die Gedanken lauten, die beim Lesen der Überschrift dieses Beitrags aufkommen. Birgit Schmidberger, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin bei den Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee, zeigt für KURLAND auf, weshalb Selbstfürsorge sehr wichtig ist für die eigene Gesundheit oder die Gesundwerdung.

„Sollte der Druck in der Flugzeugkabine sinken, ziehen Sie eine Sauerstoffmaske zu sich heran und drücken Sie die Öffnung fest an Mund und Nase. Erst danach helfen Sie Mitrei-



Suchen Sie den Kontakt zu Menschen, die Ihnen gut tun und Ihnen Kraft geben, aber lernen Sie auch, gelegentlich einmal „Nein“ zu sagen, wenn Sie an Ihre eigenen Grenzen kommen.

senden!“ Diese Sicherheitsbelehrung im Flugzeug zeigt, wie wichtig es in manchen Situationen ist, sich selbst an die erste Stelle setzen zu können. Nur wer auch gut für sich sorgt und auf seine eigenen Bedürfnisse achtet, kann anschließend gut für andere sorgen. Gute Selbstfürsorge ist deshalb keinesfalls mit Egoismus zu verwechseln. Andere immer vorzuziehen und wichtiger als sich selbst zu nehmen, kann viel mehr zu einer körperlichen und seelischen

Erschöpfung führen und dann kann man eben nicht mehr für andere Menschen da sein wie erwünscht.

Gut für sich sorgen

Viele Menschen sind sich selbst gegenüber aber sehr streng und gehen mit sich selbst eher unfreundlich um. Man verurteilt sich für kleine Unzulänglichkeiten, kritisiert das eigene Aussehen, persönliche Eigenschaften oder die eigene Karriere. Man vergleicht sich mit anderen Personen, denen es offenbar besser geht, die mehr erreicht haben – und schneidet im Vergleich dann natürlich schlechter ab: zu dick, zu dünn, nicht hübsch genug, nicht erfolgreich genug und so weiter. Man wertet sich selbst, sein Leben und seine Leistungen ab. Besonders in schwierigen Zeiten macht man sich mit dieser übertriebenen Selbstkritik und Selbstverurteilung das Leben noch schwerer. Warum ist man immer so streng mit sich, so unnachgiebig? Bei anderen Menschen würde man das glei-

che Verhalten und die gleichen Einstellungen weniger kritisch beurteilen. Viele haben durchaus sehr viel Verständnis für andere, die sich in belastenden Situationen befinden. An sich selbst stellt man jedoch meist viel höhere Ansprüche. Mit Hilfe von Selbstfürsorge kann man dieser Negativität sich selbst gegenüber aber positiv entgegenwirken und dadurch an Gelassenheit, Stressfreiheit und Lebensfreude gewinnen. Diese Fürsorge bezeichnet eine Haltung und eine Fähigkeit, einen guten, liebevollen und sorgenden Umgang mit sich selbst zu haben. Das bedeutet gut zu sich selbst zu sein und eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen sowie Belastungen einschätzen zu können, sich zu schützen und sich nicht zu überfordern. Man geht so mit sich selber um, wie man es auch mit dem besten Freund oder der besten Freundin tun würde. Vergewöhnen Sie sich deshalb nun einen nahestehenden oder geliebten Menschen, der in der gleichen oder einer ähnlichen Situation wäre. Was



Lernen Sie Ressourcen wie Achtsamkeit, Entspannung, Akzeptanz und positive Denkgewohnheiten für sich zu nutzen.

würden Sie zu dieser Person sagen? Richten Sie diese Worte innerlich oder auch laut an sich selbst.

Diese Tipps zeigen Möglichkeiten auf, wie man in verschiedenen Lebensbereichen gut für sich selbst sorgen kann:

Gesund ernähren

Achten Sie auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßigen und ausreichenden Schlaf und genügend Bewegung. Trinken Sie viel Wasser. Machen Sie einen langen Spaziergang. Finden Sie einen Sport, der Ihnen Spaß macht. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung!

Selbstkritik hinterfragen

Übernehmen Sie die Kontrolle über Gedanken, die Sie schlecht machen oder vergleichen. Versuchen Sie Selbstverurteilungen und Selbstkritik (beispielsweise „Schon wieder nicht geputzt“, „Ich kann das einfach nicht“) zu erkennen und zu hinterfragen. Machen Sie sich bewusst, dass ein Gedanke nicht die Wahrheit ist. Ersetzen Sie die Wörter „immer“, „nie“, „alle“, „sicher“ und „keiner“



Wer auch für sich selbst sorgen und sich etwas Gutes gönnen kann, der gewinnt im Alltag wieder mehr Lebensfreude.
Fotos (4): Städtische Rehakliniken/Rolf Schultes/pixabay

in Gedanken durch „oft“, „selten“, „viele“, „wahrscheinlich“ und „manche“.

Gefühle wahrnehmen

Üben Sie sich darin, Ihre Gefühle wahrzunehmen, sie nicht

zu verdrängen und nicht zu bewerten. Die eigenen Gefühle anzunehmen, ohne sie abzuwerten, kann entlastend sein.

Kontakt halten

Suchen Sie den Kontakt zu Menschen, die Ihnen gut tun und Kraft geben. Kommen Sie mit anderen Menschen, die Sie nicht kennen, in's Gespräch. Seien Sie aufrichtig und persönlich im Gespräch mit anderen. Gestatten Sie sich „Nein“ zu sagen und Ihren Mitmenschen Ihre persönlichen Grenzen aufzuzeigen.

Stress reduzieren

Selbstfürsorge kann helfen, Stress zu reduzieren und ihn zu bewältigen. Versuchen Sie deshalb, den Belastungen des Alltags mit Gelassenheit, Ruhe und Struktur zu begegnen und damit den Stress erst gar nicht aufkommen lassen.

Grenzen beachten

Wenn Sie Ihre ureigenen Bedürfnisse und Grenzen kennen,

können Sie auch verhindern, dass diese überschritten oder missachtet werden - ob von anderen oder von Ihnen selbst, ob beruflich oder privat.

Lebensfreude

Mit Hilfe von Selbstfürsorge gewinnen Sie wieder mehr Wohlbefinden und Lebensfreude bei den täglichen Dingen des Lebens. Sie lernen wichtige Ressourcen wie Achtsamkeit, Entspannung, Akzeptanz, positive Denkgewohnheiten und vieles mehr aktiv für sich zu nutzen. Vielleicht möchten Sie sich selbst gerade in diesem Moment ein Lächeln schenken - oder aber spätestens dann, wenn Sie an einem Spiegel vorbeikommen!



Schenken Sie sich auch selbst ein möglichst entspanntes Lächeln - spätestens dann, wenn Sie in einen Spiegel sehen.

Empfehlenswerte Literatur über „Selbstfürsorge“:

- Knaup, R. (2017). Now! Jetzt sorg ich gut für mich.
- Knuf, A. (2016). Sei nicht so hart zu dir selbst.
- <https://www.zepf.eu/selbstfuersorge/>