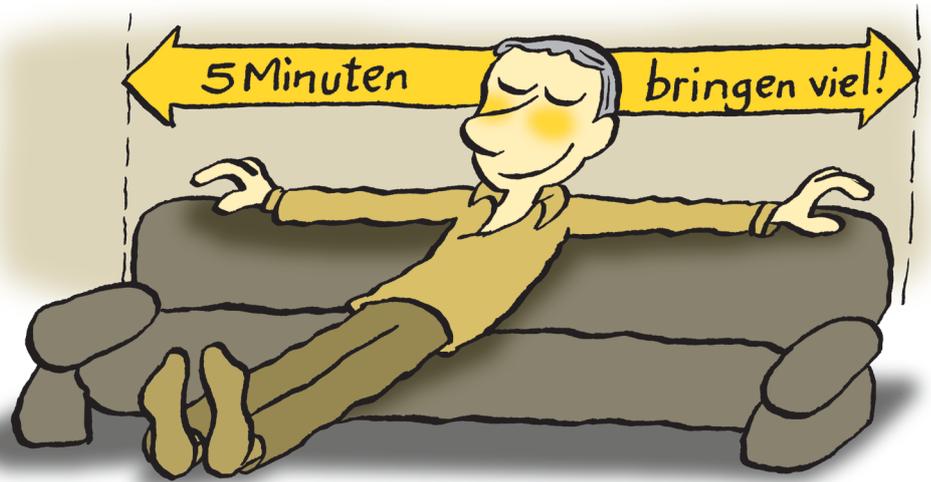


Raus aus der Unzufriedenheit!

Wie Ihr Leben durch Selbstfürsorge gewinnt



Wie geht's dir?" Eine simple Frage, die Sie sicher regelmäßig gestellt bekommen. Oft werden Sie mit einer Floskel wie „Alles gut“ oder „Passt schon“ reagieren. Aber können Sie die Frage ernsthaft für sich beantworten? Spüren Sie, was Ihnen guttut und was nicht? Oder haben Sie stattdessen eine extrafeine Antenne dafür, was Ihre Familie braucht, welche Erwartungen der Chef an Sie hat und welches Verhalten in Ihrem sozialen Umfeld erwünscht ist? Vielen Menschen, die sich bei *Rosina Geltinger* Unterstützung holen, geht das so. Ich (*Ruth*) habe mich mit der Heilpraktikerin für Psychotherapie darüber unterhalten, warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie Sie damit für Ihr eigenes Wohlbefinden sorgen.

Selbstfürsorge lässt sich lernen

„Selbstfürsorge“ – ein typischer, nicht besonders aufregend klingender Psychologiebegriff. Aber: Was dahintersteckt, kann Ihr Leben verändern. Denn wie Sie mit sich selbst, Ihren Gefühlen und Ihren Bedürfnissen umgehen, das ist der Schlüssel dazu, ob Sie mit Ihrem Leben zufrieden sind.

Achtung: Selbstfürsorge ist teilweise ganz schön unbequem. Denn es bedeutet, so manchen Konflikt auszugetragen – oft gerade mit Menschen, die Ihnen sehr nahestehen. Verwechseln Sie also Selbstfürsorge nicht mit einem Verwöhnprogramm für Körper und Seele, wie ihn Wellness-Hotels oder Yogakurse anbieten.

Schritt 1: Alles weglassen

Machen Sie einen Termin mit sich selbst. Setzen Sie sich auf Ihre Couch – ohne Buch, ohne Smartphone, ohne Musikberieselung, ohne Gesprächspartner*in. Spüren Sie Ihren Körper: Haben Sie Durst? Grummelt Ihre Verdauung? Zwickt es irgendwo? Freuen sich Ihre Beine, dass sie endlich nicht mehr stehen müssen? Überkommt Sie auf einmal das große Gähnen? Sind Sie im Nacken ganz verspannt?

Körperliches und seelisches Befinden hängen eng zusammen. Daher können Sie die Wahrnehmung Ihres Körpers als Tür zur Wahrnehmung Ihrer Gefühle nutzen. Oft führt aber die körperliche Ruhe bereits dazu, dass Sie direkt ein Gespür für Ihre Emotionen bekommen.

Sorgen Sie genug für sich selbst?

Hier einige typische Alarmzeichen dafür, dass Sie Ihren eigenen Bedürfnissen nicht genug Raum geben:

- Sie sind ständig **erschöpft**, obwohl Sie genug Schlaf bekommen. Auch wenn Sie eine Pause (freier Abend, Wochenendausflug, Urlaub) hatten, fühlen Sie sich hinterher nicht erholt.
- Sie brauchen abends sehr lang, um **einzuschlafen**, oder liegen nachts regelmäßig länger wach.
- Sie leiden unter häufig wiederkehrenden **Infekten** (Erkältung, Blasenentzündung) oder haben häufig **Schmerzen**, deren körperliche Ursache nicht feststellbar ist. Besonders anfällig dafür: der Rücken als Rumpelkammer der Seele.
- Sie sind **antriebs- und interesselos**. Aktivitäten, die Ihnen früher viel Freude bereitet haben, empfinden Sie jetzt nur noch als „ganz nett“.
- Sie fühlen sich gehetzt, sind reizbar und **schnell von null auf hundert**. Selbst wenn es sich nur um eine Kleinigkeit handelt wie die Seife, die Ihnen aus Versehen in die Kloschüssel glitscht. Vielleicht fällt Ihnen das gar nicht mehr auf. Fragen Sie Ihre Familie oder Freund*innen, wie Sie nach außen hin wirken.

Durchhalten!

Beginnen Sie diese Übung klein – mit nur 5 Minuten am Tag! Steigern Sie die Länge allmählich. Ein paar Minuten, das klingt lächerlich wenig. Doch auch die können schon schwerfallen. Denn als Mensch des 21. Jahrhunderts sind Sie gewöhnt, von außen permanent mit Reizen bombardiert zu werden.

Wichtig: Geben Sie nicht auf, wenn sich scheinbar nichts tut. Halten Sie mindestens 6 Wochen lang durch. Am besten machen Sie daraus eine dauerhafte gute Gewohnheit. Damit das klappt, verankern Sie die Übung fest in Ihrem Tageslauf: vor dem Frühstück, zu Beginn Ihres Arbeitstages oder wo immer es für Sie am besten passt.

Machen Sie sich keine Sorgen, dass die Übung langweilig werden könnte! Ihre Bedürfnisse ändern sich, Ihre emotionalen Reaktionen darauf auch. Das bedeutet, dass Sie sie immer wieder neu erkunden müssen. Vielleicht stellen Sie in einem halben Jahr fest, dass Sie die Wochenendbeziehung, die Sie seit Jahren mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin pflegen, nicht länger ertragen können. Oder Sie haben mehr Energie und Lust auf Neues, seit Ihr Osteopath Sie von schlimmen Schmerzen befreit hat. Oder Sie spüren nach einem wohltuenden Urlaub, dass Sie mehr Stille brauchen.

Schritt 2: Offen sein

Seien Sie während Ihrer Selbstfürsorge-Minuten offen für Überraschungen. Haben Sie erst einmal Zugang zu Ihren wahren Gefühlen bekommen, werden Sie mehr Lust auf Veränderung bekommen, als Sie dachten! Zensieren Sie Emotionen wie Wut, Enttäuschung oder Angst nicht („Ich habe doch eigentlich gar keinen Grund, so wütend zu sein!“). Ja, bewerten Sie sie nicht einmal. „Das, was ist, muss sein dürfen“, so formulierte es der 2019 verstorbene Psychoanalytiker *Bert Hellinger*.

Schritt 3: Gefühle verabschieden

Ein bewährter **simplify**-Rat lautet: Bevor Sie sich etwas Neues zulegen, schaffen Sie erst einmal dafür Platz. Das gilt nicht nur für Ihr Zuhause, sondern auch für Ihre Gefühle. Wenn Sie Gefühle raus und damit loslassen, gewinnen Sie dadurch Platz für Veränderungen.



Angenommen, Sie spüren eine Riesenwut, weil Sie erkannt haben, dass Ihre Umgebung seit Jahren über Ihre Bedürfnisse hinweggegangen ist. Blaffen Sie jetzt aber nicht bei nächster Gelegenheit Partner/in oder Kolleg*innen an. Es gibt viele Möglichkeiten, die Wut auf sozial verträgliche Art und Weise auszudrücken:

- Boxen Sie in die Sofapolster.
- Lassen Sie einen Schrei los, wenn Sie allein im Auto sind, in der Natur wandern oder am Bahndamm spazieren, während ein Zug vorbeifährt.
- Oder machen Sie es auf die sanfte Tour, indem Sie die Wut von sich abschütteln: locker mit ganz leicht gebeugten Knien hinstellen, erst die Arme ausschütteln, danach die Beine.

Schritt 4: Weiterfragen

Fragen Sie sich: „Was brauche ich, um mich wohlfühlen?“ Schauen Sie konkrete Situationen in Ihrem Alltag an. Was brauchen Sie, wenn Sie unterwegs sind in Auto oder U-Bahn, an Ihrem Arbeitsplatz, im Wohnzimmer, im Schlafzimmer? Sehen Sie Ihre Beziehungen

an: Was benötigen Sie in Ihrer Partnerschaft, mit den Kindern Ihres Partners/Ihrer Partnerin, mit Ihren Kolleg*innen, in Ihrem Verein usw.?

Schritt 5: Umsetzen

„Aber ist das nicht egoistisch?“ So lautet ein häufiger Einwand gegen Selbstfürsorge. Sicher gibt es Menschen, die es übertreiben und über Bedürfnisse anderer hinwegtrampeln. Oft sind das Menschen, die sich selbst vorher viel zu wenig Beachtung geschenkt haben. Denen fehlt dann zunächst das rechte Maß. Oder sie haben (noch) nicht gelernt, ihre Bedürfnisse mitzuteilen, ohne andere dabei vor den Kopf zu stoßen.

Eine gesunde Selbstfürsorge ist aber nicht gegen andere gerichtet. Wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkannt haben, können Sie immer noch beschließen (etwa Ihrer Familie zuliebe), auf das eine oder andere in der konkreten Situation zu verzichten. Aber, großer Unterschied: Sie tun das nun bewusst und aus freier Entscheidung – und nicht, weil Sie gar nicht anders können.

Alle gewinnen!

Wenn Sie klarer für sich eintreten, werden Konflikte nicht ausbleiben. Denn Sie werden Ihrem Chef sagen, dass sein Zeitrahmen fürs neue Projekt unrealistisch ist. Sie werden sich bei einem geselligen Abend verabschieden, wenn Sie hundemüde sind, obwohl die Gastgeber Sie zum Bleiben drängen. Sie werden für Ihre Werte eintreten, statt die Stammtischparolen Ihres Kollegen über sich ergehen zu lassen. Haben Sie keine Angst davor, dass Sie dann niemand mehr mag. Sie dürfen, so *Geltinger*, darauf vertrauen, dass Sie durch Selbstfürsorge eine positivere Ausstrahlung gewinnen. Und die ist immer auch ein Gewinn für Ihre Beziehungen! ●

Die Website von Rosina Geltinger:
<https://rosinageltinger.de/>