

Resilienz durch gute Selbstfürsorge - sich stärken für die Herausforderungen des Alltags

Manchmal verlangt uns das Leben viel ab oder es läuft nicht so, wie wir es uns erhofft haben. Nicht immer können wir unsere Lebensumstände beeinflussen und nicht allen belastenden Situationen aus dem Weg gehen. Wenn die Arbeit sehr anstrengend ist, Kinder oder Eltern unsere Unterstützung brauchen oder es uns gesundheitlich nicht gut geht, bleibt uns oft nichts anderes übrig, als zu akzeptieren, was wir nicht ändern können. Was wir aber immer tun können, ist, uns selbst zu unterstützen und gute Selbstfürsorge zu praktizieren. Der Artikel beschreibt, wie gute Selbstfürsorge gelingen kann, stellt 6 Handlungsfelder der Selbstfürsorge vor und bietet eine Checkliste zur Selbstfürsorge.

Woher kommt der Begriff Selfcare bzw. Selbstfürsorge?

Selfcare und Selbstfürsorge wirken manchmal wie ein hipper Social-Media-Trend. Dabei wurde der Begriff Selfcare bereits in den 70er Jahren in den USA verwendet, um zur Selbsthilfe anzuregen. Das Selfcare-Konzept richtete sich damals unter anderem an ältere und psychisch kranke Menschen, die auf ständige Pflege angewiesen waren. Sie sollten unter Anleitung von medizinischem Fachpersonal lernen, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun. Später wurde das Selfcare-Konzept auf Menschen in helfenden Berufen ausgeweitet, die täglich mit belastenden Situationen konfrontiert sind. Selbstfürsorge sollte ihnen helfen, besser mit Stress umzugehen und ihre Resilienz zu stärken.¹

Selfcare und Selbstfürsorge bedeutet in diesem Sinne, sich selbst zu unterstützen, um körperlich, mental und emotional stark und resilient zu bleiben.

Selbstfürsorge beginnt mit der Erkenntnis: Ich kann und darf etwas tun, damit es mir bessergeht. Gute Selbstfürsorge stärkt damit immer auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Wir sind nicht nur Opfer der Umstände, sondern können trotz aller Herausforderungen auch selbst etwas für uns tun.

Gute Selbstfürsorge ist aktiv, nicht passiv

Echte Selbstfürsorge beschränkt sich nicht nur darauf, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Auf dem Sofa zu liegen und im Internet oder in sozialen Netzwerken zu surfen, ist noch keine Selbstfürsorge. Wirksame und stärkende Selbstfürsorge ist eher mit aktivem, als mit passivem Verhalten verbunden. Gute Selbstfürsorge setzt Achtsamkeit und Verantwortungsbewusstsein sich selbst gegenüber voraus. So kann Selbstfürsorge auch Selbstbeschränkung erfordern, indem wir lernen, weniger Medien zu konsumieren oder auf den schnellen Kick durch Genussmittel oder

¹ „Selfcare ist kein Luxushobby“ in Psychologie Heute 05/2022

Konsum zu verzichten. Echte Selbstfürsorge kann also auch Überwindung kosten, unbequem sein oder Verzicht erfordern.

Selbstfürsorge beginnt mit der Frage: Was kann ich tun, um mich langfristig zu stärken?

Selbstfürsorge bedeutet, bewusst auf meine Bedürfnisse zu hören und mir Zeit zu nehmen, für das was mich stärkt und mir langfristig Kraft gibt. Das gelingt nicht durch gelegentliches Tun, sondern braucht Kontinuität. So wie ein einmaliger Besuch im Fitnessstudio wenig bringt, so bringt auch ein Wellness-Wochenende nur kurzfristige Effekte für das seelische Wohlbefinden. Wer wirklich gut für sich selbst sorgen will, braucht stärkende Gewohnheiten, die zur Alltagsroutine werden.

Was hilfreich und stärkend ist, kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Jeder muss für sich selbst herausfinden, was seinen Vorlieben und Lebensumständen am besten entspricht. Glücklicherweise gibt es eine Vielzahl von Methoden, sich mental, emotional und körperlich zu stärken. So kann jeder, je nach Vorlieben, Lebensumständen und verfügbarer Zeit, Wege finden, gut für sich selbst zu sorgen. Schon einfache Methoden wie, sich selbst gut zu reden, Dankbarkeit oder Selbstmitgefühl zu üben, können sehr unterstützend wirken und nehmen nicht viel Zeit in Anspruch.

Die 6 Handlungsfelder der Selbstfürsorge:

Die folgenden 6 Handlungsfelder der Selbstfürsorge zeigen, wo Selbstfürsorge ansetzen kann:

1. Gut für den Körper sorgen: ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung
2. Stärkende mentale Interventionen anwenden: z.B. Selbstmitgefühl, unterstützende innere Dialoge, Dankbarkeit üben etc.
3. Methoden zur Stressreduktion nutzen: Achtsamkeit, Meditation, Atemübungen, Qi Gong
4. Für freudvolle und genussvolle Erlebnisse sorgen: gutes Essen genießen, schöne Erlebnisse
5. Gute soziale Beziehungen und Freundschaften: Kontakte pflegen, aber auch bewusst „Nein“ sagen, Grenzen setzen, Energieräuber meiden
6. Hobbys pflegen und sinnstiftenden Tätigkeiten nachgehen

Es geht nicht darum, alles zu tun und in allen Bereichen aktiv zu sein. Selbstfürsorge sollte nicht zur Pflicht mit übertriebenen Leistungsansprüchen werden. Auch hier gilt es, das richtige Maß zu finden, so wie es zum eigenen Leben passt.

Selbstfürsorge-Checkliste:

Die folgende Checkliste hilft, den Stand der eigenen Selbstfürsorge zu reflektieren:

- Nehme ich meine Bedürfnisse ausreichend wahr?
- Sind mir meine Bedürfnisse wichtig genug, um mich um sie zu kümmern?
- Gehe ich verantwortungsvoll mit meinem Körper um, in dem ich mich gut ernähre, ausreichend schlafe, mich regelmäßig bewege und auf seine Signale achte?
- Achte ich auf Stressabbau und Entspannung durch geeignete Methoden?
- Kenne und nutze ich Methoden, die meine Resilienz stärken?
- Weiß ich, was mir Energie, Freude und Kraft gibt und pflege ich diese Kraftquellen?
- Setze ich Grenzen, wenn ich merke, dass ich mich zu überfordern drohe?
- Spüre ich, wenn ich Hilfe brauche und kann ich sie in Anspruch nehmen?
- Achte ich auf eine gute Balance zwischen den Lebensbereichen Arbeit und Engagement für andere, soziale Beziehungen, Fürsorge für meinen Körper und Lebenssinn?

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“ sagt der Volksmund. Dies gilt auch für Selbstfürsorge. Wer hier neue stärkende Gewohnheiten aufbauen will, tut dies am besten Schritt für Schritt. Studien zeigen, dass gute Vorsätze gelingen am besten gelingen, wenn man sie langsam aufbaut. Dabei kann z.B. die WOOP-Methode gut unterstützen.

Fazit: Wir können nicht immer die Umstände ändern, aber wir können gut für uns selbst sorgen. Selbstfürsorge beginnt mit der Erkenntnis, dass ich etwas für mich selbst tun kann und tun muss, um in meiner Kraft zu bleiben. Echte Selbstfürsorge bedeutet, die Verantwortung für den eigenen Körper und die eigene Psyche zu übernehmen, um langfristig körperlich, mental und emotional stark und resilient zu bleiben. Dies ist ein lebenslanger Prozess, in dem es immer wieder darum geht, stärkende Gewohnheiten zu pflegen und persönliche Kraftquellen auf- und auszubauen.

Autorin: Petra Weber, Beraterin und Coach im Coachingzentrum Heidelberg