

# Ich bin mir wichtig

Nicht immer nur für andere, sondern auch für sich selbst da sein:  
Wie **Selbstfürsorge** uns gesund und zufrieden macht

von Tanja Eckes (Text) und Marina Friedrich (Illustration)

**P**ass auf dich auf!“ Wie oft begegnet uns dieser Rat – und wie oft haben wir tatsächlich darüber nachgedacht, was er im Alltag bedeuten könnte? Denn obwohl es naheliegend klingt, gut auf sich zu achten, fällt genau das vielen Menschen überraschend schwer. „In unserer erfolgs- und leistungsorientierten Gesellschaft, überflutet mit ständig neuen Informationen, verlernen viele Menschen, in sich hineinzuhören und zu spüren, was sie im gegenwärtigen Moment bräuchten“, sagt Diplom-Psychologin Dr. Christina Dahl von der Universität Landau. Wissenschaftler weltweit beschäftigen sich verstärkt mit einem Konzept, das Menschen helfen soll, Kraft aus sich selbst zu schöpfen: der Selbstfürsorge.

## In Kontakt mit sich kommen

Gut für sich sorgen, das kann ganz banal bedeuten, am offenen Fenster tief durchzuatmen, weil die Luft im Zimmer stickig ist. „Es umfasst natürlich die körperliche Basisebene wie Ernährung, Schlaf und Bewegung. Doch darüber hinaus geht es auch um eine wohlwollende Haltung und Wertschätzung gegenüber mir selbst“, erklärt Sven Steffes-Holländer, Facharzt für Psychosomatik und Chefarzt der Heiligenfeld-Klinik in Berlin.

Am Anfang steht das Innehalten und Hinterfragen: Wie fühle ich mich, welche Faktoren belasten mich aktuell? Oft ist eine schriftliche Bestandsaufnahme hilfreich, Gedanken, Emotionen und Situationen zu erfassen. Denn das Aufschreiben ermöglicht einen klareren Blick von außen auf das innere Erleben. Vielleicht stellt man dabei fest, dass vor allem berufliche Wünsche und Ziele zu

kurz kommen. Oder dass innerhalb der Familie zu wenig Unterstützung angeboten wird. Christina Dahl hält zwei Aspekte für entscheidend: „Erkennen Sie zuerst, was genau Sie stresst, belastet, überfordert. Und überlegen Sie in einem zweiten Schritt, welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen, um künftig besser für sich zu sorgen.“

## Kleine Veränderung, große Wirkung

Am ehesten nehmen die meisten körperliche Bedürfnisse wahr. Schon da zeigt sich häufig Verbesserungsbedarf. „Viele Menschen schlafen zu wenig, gönnen sich tagsüber kaum Pausen, schlingen im Stehen ihr Essen hinunter“, so Mediziner Steffes-Holländer. Wer fürsorglicher mit sich umgehen möchte, sollte deshalb über kleine, aber wirksame Veränderungen nachdenken.

Zum Beispiel auf Fast Food verzichten, stattdessen gesunde Snacks zu Hause zubereiten und im Park gemütlich auf der Bank essen. Oder in der Mittagspause eine Yogamatte ausrollen und im Liegen zehn Minuten lang zur Ruhe kommen. „Es geht nicht unbedingt darum, das komplette Leben umzukrempeln“, sagt Christina Dahl, „sondern um mehr Achtsamkeit und die Bereitschaft, aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.“

Für ein zufriedenes Selbst ist vor allem eines wichtig: genießen. Das kommt im Alltags-Hamsterrad oft zu kurz oder beschränkt sich auf eine Tafel Schokolade abends vor dem Fernseher. „Manchmal verhindern innere Glaubenssätze wie ‚Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!‘ eine wohlwollende Einstellung zu Genuss und Lebensfreude“, so Sven Steffes-Holländer. „Dann können



**Zufriedenheit:**  
Wer auf sein Herz hört,  
kann es auch  
für andere  
öffnen



das Formulieren und das gedankliche Wiederholen einer neuen Haltung helfen – etwa: „Ich erlaube mir ab jetzt, das Leben zu genießen.“ Endlich wieder einen Massagetermin vereinbaren, das fast vergessene Hobby – ob Salsa tanzen oder Modelle bauen – reaktivieren oder sich mit alten Freunden zu einer Fahrradtour verabreden: Selbstpflege hat viele Facetten und erfordert gar keinen so großen Aufwand.

Und trotzdem: „Dazu fehlt mir einfach die Zeit!“ ist einer der häufigsten Einwände, den ich in meinen Seminaren höre“, berichtet Christina Dahl. „Doch ich kann jedem nur raten, Selbstfürsorge zu einer Priorität zu machen, um die Gefahr von Stresserkrankungen wie Bluthochdruck oder

Burn-out zu verringern.“ Sven Steffes-Holländer empfiehlt vor allem Auszeiten von Smartphone und Computer. Damit gewinnen Sie Zeit für die Selbstpflege – sei es durch ein gutes Gespräch mit dem Partner oder einen Waldspaziergang.

Übrigens sollte jeder, der ein Selbstfürsorgeprogramm startet, zunächst auf mäßig begeisterte Reaktionen des Umfeldes gefasst sein. Etwa weil Familienmitglieder plötzlich mehr mit anpacken müssen oder der Chef ab jetzt weniger Überstunden verteilen kann. „Doch Durchhalten zahlt sich aus“, so Christina Dahl. „Denn wer gut für sich sorgt, lebt auch Familie und Kollegen vor: Du darfst dir erlauben, liebevoll mit dir umzugehen. Das inspiriert und steckt an.“