

## Mir selbst auf Augenhöhe begegnen

# Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch oft schwerfällt

Gandhera Brechbühl und Silvia Pfeifer-Burri

Selbstfürsorge ist Voraussetzung, um wirklich authentisch und aus einer nicht bedürftigen, erwachsenen Position heraus mit anderen Menschen in Beziehung zu sein. Denn nur wer in ausreichendem Mass für sich selbst da sein kann, kann für andere da sein, ohne sich selbst zu verausgaben. Oder mit den Worten des Dalai Lama: «Damit jemand im Stande ist, wahrhaft Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. Diese Grundlage ist die Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen [...]. Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.»<sup>1</sup>

Selbstfürsorgliches Verhalten setzt also Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl voraus. **Die Selbst-Aufmerksamkeit** – im Sinne eines inneren Beobachters, der auf den verschiedenen Seins-Ebenen wahrnimmt, was in uns passiert – dient als Sensorium, das uns Informationen über unsere Befindlichkeit liefert. **Selbst-Mitgefühl**, im Sinne einer wertschätzenden, einführenden und freundlichen Haltung uns selbst

gegenüber, nimmt diese Informationen ernst und schafft damit Zugang zu unserem fürsorglichen Teil, der sich daraufhin unserem bedürftigen Teil zuwenden kann. Wenn dieser ideal beschriebene Ablauf so stattfinden kann, erfahren wir in uns selbst Zuwendung, Trost und Verbundenheit. Er generiert eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit, die unserem Organismus ein positives Feedback liefert, den Selbstkontakt vertieft und Stress deutlich reduzieren kann.

Selbstfürsorge findet auf allen Seins-Ebenen des Menschen statt: auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven, sozialen und spirituellen Ebene (Beispiele dazu siehe Kasten). Die Strategien dazu können individuell sehr verschieden aussehen. Langfristig erfolgreiche Selbstfürsorge-Strategien weisen aber immer folgende zwei Gemeinsamkeiten auf: Sie werden erstens von einer akzeptierenden und wohlwollenden inneren Haltung getragen und zeichnen sich zweitens durch eine gute Balance zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit Anderen und Zeit für sich aus.

### Doch warum fällt uns Selbstfürsorge immer wieder so schwer?

Die Antworten darauf finden wir sowohl in unserer Vergangenheit als auch in der Gegenwart.

In unserer frühen Kindheit sind wir darauf angewiesen, dass unsere Bedürfnisse durch fürsorgliche Bezugspersonen erkannt und befriedigt werden. Passiert dies in einem ausreichenden Mass, so lernen wir als Kind nach und nach, die Botschaften, die uns unser Körper schickt, zu

**Erfolgreiche Strategien zeichnen sich durch eine gute Balance zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit Anderen und Zeit für sich aus.**

verstehen und unsere Bedürfnisse wenn möglich selbst zu regulieren. Wir lernen, einen eigenen inneren fürsorglichen Teil zu entwickeln. Passiert dies nicht in einem ausreichenden Mass, so gewöhnen wir uns mit der Zeit daran, unsere instinktiven Impulse, körperlichen Bedürfnisse und Emotionen zu unterdrücken, zu ignorieren oder ganz einfach abzuschalten.



Daraus können sich feste Verhaltensweisen und Überlebensstrategien entwickeln (IBP spricht hier von Schutzstilen). Diese helfen uns in dieser frühen Zeit unseres Lebens, einen sinn- und wirkungsvollen Umgang mit nicht optimalen Umständen zu finden. Als Erwachsene wenden wir zum Teil immer noch die gleichen Schutzstile an, wenn wir mit herausfordernden Umständen konfrontiert sind, obwohl wir schon längst viel differenziertere und adäquatere Verhaltensalternativen zur Verfügung hätten. Die alten Schutz- und Kompensationsstile erschweren es (IBP spricht hier von Charakterstil und Agency<sup>2</sup>), unsere Selbst-Aufmerksamkeit nach innen zu richten,

## Das erwachsene Selbst ist in der Lage, für sich Verantwortung zu übernehmen.

um so die relevanten Feedbacks wie Müdigkeit, Schmerzen und Stress unseres Organismus wahrzunehmen und fürsorglich darauf zu reagieren. Dass wir in akuten Stressphasen unsere Aufmerksamkeit im Aussen haben, ist normal und biologisch sinnvoll.<sup>3</sup> Es erklärt aber auch, warum permanenter Stress ohne genügende Entspannungphasen auf die Dauer

ungesund ist: Mit dem ausschliesslichen Fokus auf das Aussen nehmen wir die Signale unseres Organismus nicht wahr und horchen erst auf, wenn wir dazu gezwungen werden, zum Beispiel durch Krankheit oder Unfall.

Ein weiterer Grund, dass Selbstfürsorgeverhalten uns nicht einfach fällt, besteht darin, dass uns gute Beispiele in der Gegenwart fehlen. Fest steht: Je mehr gute Modelle mir als Kind (Mutter, Vater, Lehrer) zur Verfügung standen, und je mehr gute Modelle mir als Erwachsener (Kultur, Vorgesetzte, Partner, Freunde) zur Verfügung stehen, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass ich mit mir selbst einen liebevollen Umgang pflegen kann. Unsere gesellschaftlichen Rahmenbedingungen schaffen hierfür häufig keine besonders guten Voraussetzungen. Viele Menschen bewegen sich in einem Arbeitsumfeld, in dem Überanpassung (Agency) und Charakterstil (sich selbst als Objekt behandeln, fixe Ideen haben) gefragt sind. Ihr Spielraum für berufliche Selbstfürsorge ist oftmals sehr klein: Überstunden sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Alle sind jederzeit erreichbar. Kranksein wird medikamentös unterdrückt. Darüber hinaus ist unsere Gesellschaft geprägt vom technokratischen Glauben der Machbarkeit und einem

Wie ich für mich Sorge? Indem ich das tue, was mir Freude macht. Heute beispielsweise lag ich draussen in meinem Liegestuhl und las ein Buch.

Heidi Steffen, pensioniert

Zeitgeist, in dem die Steigerungsform von «viel, mehr, am meisten» zu «viel, mehr, am meisten und noch mehr» erweitert wurde.

#### Was also tun?

Wir haben nie in einer idealen Umgebung gelebt und werden es auch nie. Weder als Kind, noch als Erwachsene. Die gute Nachricht: Das erwachsene Selbst ist in der Lage, für sich Verantwortung zu übernehmen. Wir haben als Erwachsene die Möglichkeit, mit Störungen umzugehen und sind nicht mehr auf Gedeih und Verderb auf fürsorgliche Betreuung angewiesen. Wir haben ein gewisses Mass an Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten und können uns aktiv für Selbstfürsorge entscheiden.

## Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl, die beiden Grundpfeiler für Selbstfürsorge, sind erlernbar.

Auf gesellschaftlicher Ebene gilt es, sich für gute Rahmenbedingungen einzusetzen. Die hohen Prävalenzzahlen von Erkrankungen aus dem Bereich depressiver Störungen und die daraus resultierenden hohen Folgekosten für Staat und Wirtschaft lassen öffentliche Hand und Wirtschaft zum Glück langsam aufhorchen. Der Fokus verschiebt sich etwas in Richtung Erhaltung der längerfristigen Leistungsfähigkeit durch gesunderhaltende Massnahmen am Arbeitsplatz. Nutzen Sie die Spielräume, die an Ihrem Arbeitsplatz

bestehen (Teilzeitpensen, Vater-schaftsurlaub, voller Ferienbezug, Überzeitkompensation). Nutzen Sie Ihre privaten (Beziehungsgestaltung, Freizeit) und persönlichen Spielräume (Stärken, Begabungen). Vertrauen Sie darauf, dass Ihr erwachsenes Selbst Fähigkeiten besitzt, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Geben Sie sich selbst die **EHRE**, in dem Sie Ihr Leben Entschleunigen, sich selbst im **Hier & Jetzt** wahrnehmen und für sich **Reduktion und Einfachheit** suchen.

Und noch eine gute Nachricht: Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl, die beiden Grundpfeiler für Selbstfürsorge, sind erlernbar. Nicht nur in der Kindheit, sondern auch im Erwachsenenalter.

#### Gandhera Brechbühl

Sozialpädagogin HFS, Coach IBP, in eigener Praxis in Emmen tätig

#### Silvia Pfeifer-Burri

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, in eigener Praxis in Winterthur tätig und Mitglied der IBP Institutsleitung

.....  
1 Dalai Lama, zitiert in Germer Christopher: Mögen Sie sich selbst? [www.arbor-verlag.de/mögen-sie-sich-selbst](http://www.arbor-verlag.de/mögen-sie-sich-selbst)

2 Mehr zum Thema Schutz- und Charakterstil: IBP Magazin 2, Schutz und Abwehr, [www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/ibp-magazin/](http://www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/ibp-magazin/)

3 Mehr zum Thema Stress: Markus Fischer: Kommunikation, Mobilisation, Dissoziation: Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem Autonomen Nervensystem und seinen drei grundlegenden Modi zur Stressregulation. [www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/artikel-zum-download](http://www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/artikel-zum-download)

## Selbstfürsorge

### Beispiele für selbstfürsorgliches Verhalten

#### Körperliche Selbstfürsorge

Auf Signale des Körpers achten, regelmässig essen, körperliche Aktivitäten ausüben, die Spass machen, sich entspannen (Ferien, Pausen, Schlafen), im Krankheitsfall daheim bleiben.

#### Emotionale Selbstfürsorge

Gefühle wahrnehmen. Ausdruck von Ärger, Wut, Trauer, Liebe, Freude, Heiterkeit, Humor. Zeit verbringen mit anderen Menschen, persönlich wichtige Beziehungen pflegen. Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen. Sich Zeit nehmen, für sich sein. Geniessen. Feiern. Lieblingsfilme, -musik, -bücher.

#### Kognitive Selbstfürsorge

Sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Reflektieren. Tagebuch schreiben. Auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen achtgeben. Sich selbst loben. Seinen Geist für neue Bereiche öffnen. Umgang mit negativen Glaubenssätzen lernen.

#### Soziale Selbstfürsorge

Mit anderen Menschen zusammen sein. Pflege von sozialen Kontakten durch Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse. Konflikte ansprechen und klären, für sich einstehen. Anderen Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen.

#### Spirituelle Selbstfürsorge

Persönlichen Werten einen eigenen Platz im Leben einräumen. Dankbarkeit. Bescheidenheit. Akzeptanz und Hingabe. Optimismus, Hoffnung und Vertrauen pflegen. Offen sein für neue Inspiration. Beten. Meditieren. Sich mit der Natur verbinden.