

Selbstfürsorge- Leitfaden



Studierendenwerk Erlangen-Nürnberg

Du hast einen Platz auf unserer Warteliste oder einen Termin erhalten und fragst dich, was du in der Zeit bis zu deinem Termin für deine mentale Gesundheit tun kannst oder du interessierst dich grundsätzlich für dieses Thema und möchtest gerne ein paar hilfreiche Tipps? Dann kannst du in diesem Selbstfürsorge-Leitfaden einige Impulse finden!

Doch zunächst - Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge zeigt sich durch eine wertschätzende und unterstützende Haltung sich selbst gegenüber, aus der sich auch ganz konkretes selbstfürsorgliches Verhalten ableiten kann. Selbstfürsorge ist nicht nur wichtig, um unser psychisches Wohlbefinden zu fördern, sondern stärkt mit der Zeit auch unser Selbstwertgefühl nachhaltig. Häufig wird Selbstfürsorge mit „egoistischem“ Verhalten verwechselt – Selbstfürsorge ist aber eigentlich das genaue Gegenteil: es ist die radikale Verantwortungsübernahme für sich selbst. Selbstfürsorge ist also nicht nur für unseren Selbstwert gut, sondern entlastet auch unsere Mitmenschen. Wenn man sich eine Welt vorstellt, in der jeder ein bisschen selbstfürsorglicher mit sich umgeht, so wäre das in unseren Augen eine viel gesündere und positivere Miteinander!

Eine selbstfürsorgliche Haltung einnehmen

Für viele ist das Wort Selbstliebe vielleicht ein bisschen zu hoch gegriffen. Ein weniger bedeutungsschwangerer Begriff ist die Selbstfreundlichkeit oder – ein „Waffenstillstand mit sich selbst“. Häufig sind wir uns selbst unser größter Kritiker oder Kritikerin. Wir sind ungeduldig mit uns, fokussieren auf das Negative und gehen hart mit uns ins Gericht. Tara Brach, eine Vertreterin der „buddhistischen Psychologie“ spricht dann von zwei Pfeilen, die uns treffen und Leid verursachen: der erste Pfeil ist der Schmerz über die Situation an sich, der zweite Pfeil kommt durch den Schmerz, der dadurch entsteht, dass wir uns in dieser Situation nicht gut behandeln, indem wir uns z.B. selbst entwerten, beschimpfen oder beschämen. Wenn es uns erstmal gelingt, diesen zweiten Pfeil abzuschwächen, dann können wir folglich auch unser Leid verringern. Wie kann das gehen? Selbstfürsorglich denken und handeln, ist ein bisschen als würden wir mit einem guten Freund oder Freundin sprechen oder mit einem Kind, das wir mögen und akzeptieren: wir sind interessiert, unterstützend und achten auf die Bedürfnisse und Grenzen des Kindes. Selbstfürsorge bedeutet, dass wir genau auf diese Weise mit unserem eigenen Kind-Ich umgehen und seine Bedürfnisse ernst nehmen.

Sorge für deine Bedürfnisse

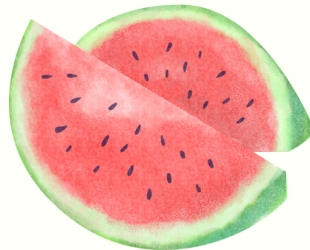
Ein grundlegender und nicht zu unterschätzender Akt der Selbstfürsorge, ist das Bemühen unsere Bedürfnisse zu versorgen. Das können erstmal ganz körperliche Bedürfnisse sein, wie gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung, Körperpflege und Hygiene. Dazu gehört auch so etwas wie regelmäßige Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen. Was jetzt vielleicht ganz banal klingt, geht uns aber in Stressphasen häufig verloren. Wenn es dir also nicht gut geht, mache erstmal immer einen Grundbedürfnis-Check:

- Wann habe ich das letzte Mal etwas Gesundes für mich gekocht?
- Habe ich heute ausreichend getrunken?
- Habe ich in letzter Zeit ausreichend geschlafen?
- Wann habe ich mich das letzte Mal richtig ausgepowert oder in der Natur bewegt?
- Wann war ich das letzte Mal beim Arzt? Kümmere ich mich um meine gesundheitlichen Angelegenheiten?



Ebenso kann es passieren, dass wir unsere psychischen Bedürfnisse längere Zeit hinten anstellen und wichtige Ressourcen streichen. Psychische Bedürfnisse können z.B. Bindung und Nähe, Erholung, Spaß, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Spiritualität, Sinnhaftigkeit sein. Hier kannst du dich fragen:

- Fehlt mir gerade Nähe und emotionale Unterstützung?
- Wie lange ist es her, dass ich mich mit Freunden/Partner*in eine schöne Zeit gemacht habe? Wann hatte ich das letzte Mal Zeit für meine Familie?
- Wann habe ich mir das letzte Mal eine Auszeit gegönnt und Spaß gehabt?
- Fühlt sich mein Leben sinnvoll an und was kann ich tun um es sinnvoller zu gestalten?
- Was sind meine Werte im Leben und wie sehr lebe ich sie in meinem Leben aus?



Wie kannst du dich selbst in dieser Situation unterstützen?

Wenn du deine Bedürfnisse erkannt hast, geht es darum herauszufinden, wie du deine Bedürfnisse erfüllen kannst. Die Frage, die du dir dann stellen kannst, lautet: „Wie kann ich mich unterstützen, dieses Bedürfnis zu erfüllen?“ Diese Strategien können ganz unterschiedlich aussehen, je nach dem was du brauchst. Hier sind ein paar Dinge, die uns eingefallen sind:

- nach der Uni erstmal eine Runde mit dem Rad drehen
- einen guten Freund oder Freundin anrufen und ein bisschen quatschen
- eine Entspannungs- oder Körperübung machen
- sich was leckeres Gesundes kochen und es liebevoll dekorieren
- eine heißes Bad einlassen mit deinem Lieblingsbadeuft
- sich in eine Decke mit Wärmflasche einmummeln und ein Buch lesen
- einen Kaffee trinken und dabei aus dem Fenster die Wolken beobachten
- einen Spieleabend organisieren
- sich eine Massage gönnen
- zu deinem Lieblingssong tanzen
- zu seiner Meinung stehen und diese äußern
- sich Gedanken machen, wie man der Welt nützlich sein kann

Was fällt dir noch ein?

Tipp: Hänge dir eine Liste mit deinen Bedürfnis-Strategien irgendwo auf, wo du sie immer wieder im Blick hast.



Es ist ganz normal und auch ein Zeichen einer guten Selbstregulation, wenn Bedürfnisse auch mal aufgeschoben werden, um Inagfristige Ziele zu erreichen. Über einen längeren Zeitraum sollten alle Bedürfnisse erfüllt werden. Der langanhaltende Mangel ist schädlich und kann auch zur Manifestation von psychischen Erkrankungen beitragen.

Gelungene Selbstfürsorge ist mehr als sich nur "entspannen" oder "etwas Schönes machen". Häufig ist es das, was man braucht, aber manchmal geht es auch um die Suche nach Sinnvollem und das Erreichen der persönlichen Ziele. Die Grundidee ist: von dem mehr machen, an dem es mangelt und weniger von dem, wovon bereits viel da ist.

Grenzen setzen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten damit, Grenzen zu setzen, weil sie befürchten ihr Gegenüber vor den Kopf zu stoßen, Erwartungen zu enttäuschen und möglicherweise dafür „verlassen“ oder weniger geliebt zu werden. Dadurch werden die eigenen Bedürfnisse hinter die der anderen gestellt. In diesem Fall konkurrieren im Hintergrund zwei unterschiedliche Bedürfnisse: das Bedürfnis nach Autonomie und das Bedürfnis nach Bindung. Diese zwei Bedürfnisse sind gegenläufig und wir werden nicht drum herumkommen, Kompromisse zwischen beiden zu finden, wenn wir beide hinreichend gut erfüllen wollen. Wer in Beziehungen aber zu sehr seine Bedürfnisse hinten anstellt, kann sich auf die Dauer zu sehr vernachlässigen, erschöpfen oder bitter werden, weil sich auf lange Sicht ein Gefühl von Ungleichgewicht einstellen kann.



Deshalb ist das auch das Setzen von Grenzen unabdingbar, um das Gleichgewicht zwischen den Bedürfnissen nach Autonomie und Bindung aufrecht zu erhalten und langfristig gute Beziehungen zu führen. Es ist deshalb sehr wichtig zu lernen, seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen verbal zu formulieren, damit andere Menschen auch Rücksicht darauf nehmen können. Im folgenden Beispiel haben wir uns eine fiktive Geschichte mit zwei verschiedenen Ausgängen ausgedacht, die einen Vorschlag macht, wie man seine Bedürfnisse feinfühlig kommunizieren könnte.

Ohne Kommunikation der eigenen Grenzen:

Hannah hat gerade viel Stress in der Uni und hat sich deshalb schon länger nicht mehr bei ihrer sehr guten Freundin gemeldet. Allmählich fühlt sie sich schon ganz schuldig deswegen und hat ein schlechtes Gewissen. Als ihre Freundin sie fragt, ob sie am Wochenende etwas unternehmen wollen, fällt es Hannah schwer, ihrer Freundin abzusagen (sich abzugrenzen), weil sie Sorge hat, ihre Freundin könnte dann denken, dass Hannah die Freundschaft nicht so wichtig ist. Sie trifft sich mit ihrer Freundin ist während des Treffens erschöpft und obwohl sie sich bemüht, ihre Energie für dieses Treffen noch zu bündeln, wirkt sie etwas müde und unaufmerksam. Obwohl das Treffen ganz okay verlief, fühlen beide sich nach dem Treffen angestrengt und unzufrieden und schließen daraus, dass sie sich vielleicht etwas auseinander gelebt haben. Der Kontakt zwischen ihnen wird dadurch in der nächsten Zeit weiter abnehmen.

Mit Kommunikation der eigenen Grenzen:

Hannah hat gerade viel Stress in der Uni und hat sich deshalb schon länger nicht mehr bei ihrer sehr guten Freundin gemeldet. Allmählich fühlt sie sich schon ganz schuldig deswegen und hat ein schlechtes Gewissen, deshalb schreibt sie ihrer Freundin, dass sie an sie denkt und sie auch vermisst, aber im Moment sehr viel los ist. Als ihre Freundin sie fragt, ob sie am Wochenende etwas unternehmen, sagt Hannah, dass es ihr leid tue absagen zu müssen, aber dass sie sich lieber ein andermal trifft, wenn sie wirklich die Energie hat, sich auf das Treffen mit ihr einzulassen. „Ich würde mich total freuen dich zu sehen, aber ich möchte die Zeit mit dir auch genießen und dafür fehlt mir gerade ein bisschen die Kraft. Es hat aber nichts mit dir zu tun! Ich freue mich, wenn wir uns bald mal wieder sehen und zusammen eine schöne Zeit verbringen können.“ Ihre Freundin ist zwar traurig, aber kann es auch total verstehen und dankt ihr für ihre Ehrlichkeit. Sie fragt, ob vielleicht Telefonieren eine Option wäre. Hannah spürt einen Moment in sich rein und hält es für eine gute Idee. Sie kann sich dann in ihre Decke einmummeln, einen Tee trinken und ein Telefonat mit ihrer Freundin führen. Das würde ihr sogar richtig gut tun.

Nicht immer reagieren alle so verständnisvoll wie Hannahs Freundin. Manchmal muss man ein bisschen mehr erklären, weshalb es für die Beziehung langfristig besser ist, diese Grenze jetzt zu setzen, auch wenn man andere damit im Moment enttäuscht. Wenn gar kein Verständnis aufgebracht werden kann, kann man immer noch darauf bestehen, dass diese Grenze akzeptiert wird.

In welchen Situationen fällt es dir schwer dich abzugrenzen?

Wie könnte das setzen deiner Grenze langfristig der Beziehung oder Situation gut tun?

Was passiert auf lange Sicht im schlimmsten Fall, wenn du immer wieder deine Grenze übergehst?

Ideen zur Förderung von Selbstfürsorge

Hier findest du Ideen für Möglichkeiten etwas Selbstfürsorge in deinen Alltag zu integrieren. Wir haben ein paar Dinge für dich gesammelt, die sich im Laufe der Zeit bewährt haben.

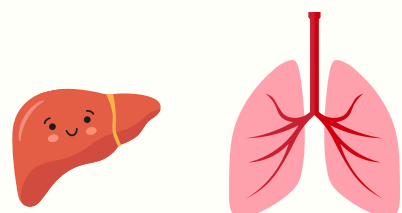
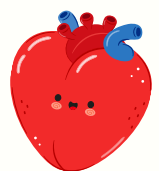
Perspektive wechseln

In Zeiten von Herausforderungen und Krisen haben wir häufig in einen Tunnelblick, der uns auf das Negative einschränkt und nicht selten eine Abwärtsspirale aus Hilflosigkeit, Frust und Stress auslöst. Hier geht es darum, ganz gezielt die Perspektive zu wechseln indem du dich fragst:

- Was läuft (trotz allem) gerade gut? (mindestens 5 Sachen aufschreiben)
- Was habe ich heute an mir gemocht?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Welche Ressourcen sind auch in Krisenzeiten trotzdem für mich da?
- Wie kann ich meine Situation gerade ein ganz kleines bisschen besser machen oder sie zumindest nicht verschlimmern?

Nutze deinen Körper als Ressource!

Dein Körper kann sowohl Ziel als Mittel zur Selbstfürsorge werden. Durch Körper- oder Atemübungen können wir nämlich unser durcheinander gekommenes Nervensystem wieder in den grünen Bereich zurückholen. Nur im grünen – also im ausgeglichenem – Bereich, wenn wir uns reguliert und in unserer Mitte fühlen, ist unser Denken wieder produktiv und steht uns zur Lösungsfindung zur Verfügung.



Body-Scan mit leichtem Lächeln

Diese Version des Body-Scans, die wir dir gleich vorstellen werden, kannst du als tägliche Routine einbauen oder wenn du dir etwas Gutes tun möchtest. Das leichte Lächeln ist eine Möglichkeit eine wohlwollende und fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber zu kultivieren.

Setze dich bequem auf einen Stuhl oder Sofa. Lasse zunächst ein paar Atemzüge durchgehen während du langsam ein kleines Lächeln in deinem Gesicht entstehen lässt. Dieses leichte Lächeln darfst du natürlich an den Mundwinkeln spüren aber auch an deinen Augen und Augenringmuskeln. ...Atme weiter ein und aus und bemerke, was das leichte Lächeln in deiner Atmung verändert. Lasse dann langsam deine Aufmerksamkeit mit dem Lächeln durch den Körper fließen. ...Kopf ... Hals... Schultergürtel und Arme ... Brustkorb ... Bauchraum und Beckenraum ... Beine und Füße...

Dabei kannst du selbst steuern, wie lange du an einer Stelle bleiben möchtest. Mache die Übung nur so lange, wie sie dir gut tut. Du kannst den Body-Scan langsam und meditativ durchführen, bald wirst du aber bemerken, dass du mit ein bisschen Übung recht flott auch durch den Körper wandern kannst. Damit kann diese Übung zu einem treuen Begleiter für Zwischendurch werden z. B. in den öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Warten an der Kasse, als kurzer Break beim Lernen, etc.

Selbstumarmung

Nichts ist so schön wie eine Umarmung. Wenn keiner da ist, den oder die du um eine Umarmung bitten kannst, dann gibt es die Möglichkeit dir diese selbst zu geben. Es klingt vielleicht erstmal merkwürdig, aber es funktioniert – probiere es einfach aus!

Umarme dich selbst, indem du die Arme vor dem Körper überkreuzt und deine Hände jeweils den anderen Oberarm berühren.

... Atme langsam ein und aus ... spüre den Kontakt der Hände zu den Oberarmen ...

Mit jeder Ausatmung kannst du den Kontakt zu den Oberarmen ein bisschen wandern lassen. Du kannst die Oberarme dabei auch ganz sanft drücken, um dich besser zu spüren. Eine weitere Option ist, während der Selbstumarmung leicht seitlich zu wiegen – so wie du ein kleines Kind in Sicherheit wiegen würdest.

Mache die Übung nur solange sie dir gut tut. Bemerke was sich nach der Übung in dir verändert hat.

Übung zur Selbstverlässlichkeit

Der Booster für dein Selbstwertgefühl ist dich nach und nach in Selbstverlässlichkeit zu üben. Selbstverlässlichkeit ist das Gegenteil von Selbstverlassenheit, die mit dem übergehen der eigenen Grenzen zu tun hat und ein Verlassen unseres inneren Kind-Anteils meint. In dem du lernst dich auf dich selbst zu verlassen, stärkst du dein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, denn du bist es dir wert, dein Versprechen mit dir selbst zu halten. Zur Veranschaulichung geben wir dir wieder ein kleines Gedankenexperiment: stelle dir vor, du hättest mit einem Kind ausgemacht, dass du am Wochenende mit ihm in den Zoo gehst. Das Wochenende kommt und du hast gar nicht so richtig Lust auf den Zoo. Du gehst trotzdem hin, weil du es dem Kind versprochen hast. Das Kind entwickelt das Gefühl, dass es sich auf dich verlassen kann und fühlt sich gesehen und wertvoll. Wie würde sich dieses Kind fühlen, wenn du das Versprechen immer wieder brichst?

Um deine Selbstverlässlichkeit zu üben, fange ruhig klein an. Nimm dir eine kleine Sache vor, die du auf jeden Fall tust, einfach weil du es dir selbst versprochen hast. Auch wenn es Anstrengung kostet, wirst du bald bemerken, dass du dich zunehmend besser und wertvoller fühlst.



Quellen

Bohus, M., Wolf-Arehult, M. (2021). Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten - Das Therapeutenmanual (2. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.

Brach, T. (2020). Dein furchtloses Herz: Mit der RAIN-Methode schwierige Emotionen heilen (1. Aufl.). München: O.W. Barth.

Chmielewski, F., Hanning, S. (2021). Therapie-Tools Selbstwert (1. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Fritsch, G.R. (2010). Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann Verlag.

Grüber, I. (2021). Resilienz. Dein Körper zeigt dir den Weg. München: Irisiana Verlag.

Verfasst am 02.09.2024

Verfasserin: Melissa Salinas-Rannenberg, Psychologin (M.Sc.)