

Selbstfürsorge für Einsteiger

PetRa Weiß

Die meisten von uns haben in ihrer Kindheit zu wenig Fürsorge erlebt. Die Eltern meiner Generation sind selbst im oder kurz nach dem Krieg groß geworden. Bei ihnen ging es oft ums nackte Überleben. Wir können froh sein, dass wir das Leben von ihnen unter diesen schwierigen Umständen geschenkt bekamen. Vieles andere blieb auf der Strecke. Das ist schmerzhaft. Diesen Verlust dürfen wir betrauern. Aber es hilft uns nicht weiter, in dem Kummer stecken zu bleiben. Richtig ist es, Strategien zu entwickeln, wie wir heute als Erwachsene selbst gut für uns sorgen.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, wie Paarprobleme entstehen, weil die fehlende Fürsorge nun mit Vehemenz vom Partner eingefordert wird. Er kann uns beim besten Willen den Mangel nicht ausgleichen, den wir aus Kindertagen mit uns herumschleppen. Paarbeziehungen sind mit solchen Ansprüchen hoffnungslos überlastet. Den Betroffenen selbst ist das in der Regel nicht bewusst. Sie fühlen sich absolut im Recht mit ihren Forderungen, wenn das vernachlässigte oder verletzte Kind in ihnen gerade „auf dem Regiestuhl“ sitzt. Bekommen sie vom anderen nicht, was sie wollen oder brauchen, geraten sie in Wut, erleben sich als im Stich gelassen und fühlen sich verletzt. Lebensgefährten, die sich abmühen, es dem Bedürftigen dennoch recht zu machen, haben auf lange Sicht keine Chance. Enttäuschungen auf beiden Seiten sind vorprogrammiert.

Die Basics

Wir fühlen uns ohnmächtig und abhängig. Aber wir sind nicht mehr die Dreijährige, die auf die Eltern angewiesen war, um zu überleben. Wir sind erwachsen. Wir können selbst dafür sorgen, dass es uns gut geht. Leider zeigt sich, dass es oft schon an den ganz grundlegenden Dingen fehlt: Gehen Sie zeitnah zur Toilette, wenn Sie müssen?

Trinken Sie etwas, sobald Sie durstig sind? Essen Sie so, dass Sie nicht in Unterzucker geraten? Kleiden Sie sich entsprechend der Temperatur? Ruhen Sie sich aus, wenn Sie müde sind?

„Oft genügt es schon, Kleinigkeiten zu verändern, damit man sich besser fühlt.“

Mir ist bewusst, dass wir es nicht rund um die Uhr schaffen, selbstbestimmt unser Wohl im Auge zu behalten. Es gibt äußere Umstände, die das erheblich erschweren können. Aber wie oft haben Sie Ihr Wohl im Blick, wenn Sie Gelegenheit dazu hätten? Und was, wenn Sie die Unterstützung anderer tatsächlich brauchen: Bitten Sie sie darum? Legen Sie – wenn es sein muss – Ausdauer und Hartnäckigkeit an den Tag? Oder erwarten Sie ein gewisses Maß an Hellsichtigkeit von Ihren Mitmenschen? Und fügen Sie sich resigniert in Ihr Schicksal, wenn Ihre Wünsche nicht postwendend erfüllt werden?

Ein praktisches Beispiel: Sie befinden sich in einem Wartezimmer. Ihnen ist kalt. Was machen Sie? Frieren Sie still leidend

vor sich hin? Ärgern Sie sich über das Praxispersonal? Wechseln Sie zu einem freien Platz an der Heizung? Holen Sie Ihren Mantel? Schließen Sie das Fenster? Bitten Sie die Sprechstundenhilfe, die Heizung zu regulieren? Laufen Sie eine Runde um den Block, um sich aufzuwärmen? Wenn nichts hilft: Bleiben Sie da? Bitten Sie um eine Decke? Oder verlassen Sie die Praxis und vereinbaren Sie einen neuen Termin, wenn die Heizung wieder funktioniert?

Die Wahrheit ist: Den meisten fällt es erst auf, dass ihnen kalt ist, wenn sie schon blaue Finger haben. Sie haben häufig das Empfinden für ihre eigenen Bedürfnisse schon vor langer Zeit verloren. Das kann man trainieren. Dafür ist das Wartezimmer ein guter Platz. Statt sich in die Klatschspalten des Lesezirkels zu vertiefen, kann man die Zeit auch dafür nutzen, mit sich selbst ein bisschen besser in Kontakt zu kommen. Fragen Sie sich: Wie geht es mir hier? Was nehme ich wahr: in mir und um mich herum? Was bewirkt das in mir? Welche Veränderung kann ich jetzt selbst vornehmen, damit es mir besser geht? Und auch hier sind die einfachsten Aktionen oft die besten: Setzen Sie sich bequemer hin. Trinken Sie etwas. Gehen Sie zur Toilette. Lockern Sie Ihren Gürtel. Oder was auch immer gerade ihr Wohlfühlgefühl einschränkt. Sie haben nichts zu trinken dabei? Notieren Sie sich das für den nächsten Arztbesuch.

Gefühlte Abhängigkeit

Wir sind erwachsene Menschen in einem freien Land. Solange wir nicht gegen ein Gesetz verstoßen, können wir tun und



Auch Selbstfürsorge will trainiert sein.

lassen, was wir wollen. Die wenigsten leben so. Sie sind eher damit beschäftigt sich zu überlegen, was die anderen wohl über sie denken. Sie fürchten sich davor, gegen gesellschaftliche Konventionen zu verstoßen. Die gefühlte Abhängigkeit von der Meinung anderer ist ebenfalls ein Relikt aus alter Zeit. Als Kind waren wir auf Gedeih und Verderb darauf angewiesen, den Regularien unserer Gruppe (Familie) zu entsprechen. Ausgeschlossen zu werden, hätte Lebensgefahr bedeutet. Entsprechend geschmeidig haben wir uns angepasst. Aber heute ist das nicht mehr notwendig. Wer will Ihnen beispielsweise verbieten, Ihren Tee im Wartezimmer auszupacken?

Realitätscheck. Sie können niemals erraten, was die anderen Patienten dann über Sie denken! Wenn Sie Ideen entwickeln, was andere Menschen über Sie denken, dann sind das Ihre Fantasien. Mit der Realität müssen diese nichts zu tun haben. Dennoch sind viele von uns geübt im „Gedankenlesen“. Leider vor allem dann, wenn diese Gedanken für uns selbst unangenehm

sind und uns in unserer freien Lebensgestaltung behindern. Da hilft nur eins: der Realitätscheck.

Na und?!

Denken Sie Ihre Fantasie einfach mal zu Ende. Sie beginnt vielleicht mit den Worten „Was sollen denn die Leute von mir denken, wenn ich im Wartezimmer meinen Tee auspacke?!“ Ja, was denken diese Menschen wohl? „Oh, toll! Da sorgt jemand gut für sich. Das werde ich nächstes Mal auch so machen.“ Dann wäre ja alles in Butter. Unsere Fantasie legt uns aber leider auch ganz andere Interpretationen nahe: „Wie unhöflich, hier Tee zu trinken, ohne mir etwas anzubieten.“ Oder „Das macht man doch nicht! Glaubst du, sie wär hier bei einem Picknick?!“ Wir können niemals wissen, was andere Menschen denken. Das ist die Wahrheit.

Wie dich selbst. Aber wenn wir einmal annehmen, die Leute würden genau das denken, was wir uns da ausmalen: Na und?!

Sie müssen niemandem von Ihrem Tee anbieten. Es ist nicht Ihre Aufgabe, für andere gut zu sorgen. Egal wie verzerrt diese Wahrheit durch unser Wertesystem der falsch verstandenen Nächstenliebe auch sein mag. Der christliche geprägte Grundsatz „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ bedingt, dass wir erst mal uns selbst lieben. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit Selbstfürsorge. Ihre Aufgabe ist es, für sich selbst gut zu sorgen. Wenn jeder für sich gut sorgt, dann sind alle gut versorgt. Und für sich gut sorgen kann man auch, indem man andere um etwas bittet, wozu man selbst nicht in der Lage ist. Oft gibt es noch ganz andere Möglichkeiten, wenn man mal seiner Kreativität freien Lauf lässt.

” Finden Sie kreative Lösungen, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen. “

Konflikte aktiv angehen

Ich bleibe bei dem Beispiel mit der Kälte, weil es so viele Handlungsoptionen aufzeigt: Statt darauf zu beharren, dass Ihr Mann Ihnen die passende Raumtemperatur bereitstellt, finden Sie eine andere Lösung, um Ihr Bedürfnis nach einer wohltemperierten Umgebung zu erfüllen. Finden Sie heraus, wie Ihre Heizungsanlage funktioniert. Legen Sie sich einen Heizlüfter zu. Halten Sie aus, dass die Temperatur dann vielleicht anders ist, als ihr Mann das will. Richten Sie sich ihr eigenes Zimmer ein, in dem die Temperatur genauso ist, wie Sie es wollen. Nicht alle diese Lösungsvarianten kommen für jeden infrage. Aber vielleicht regt Sie diese Aufzählung dazu an, eine für Sie individuell passende Lösung zu ersinnen.

Konfliktvermeidung. Die meisten Abstriche in Sachen Selbstfürsorge machen wir,



© goodluz/fotolia.com

Gut für sich zu sorgen, macht souverän und frei.

um Konflikte zu vermeiden. Dabei vermeiden wir gar keine Konflikte. Wir vermeiden nur, dass sie auf den Tisch kommen. Und damit vermeiden wir auch oft ihre Lösung. Konflikte sind an sich nichts Schlimmes. Wir haben nur meist nicht gelernt, damit umzugehen.

Ich habe ein Bedürfnis. Du hast ein anderes Bedürfnis. Beide sind berechtigt. Sie lassen sich aber nicht parallel erfüllen. Das ist ein ganz normaler Konflikt. Wenn wir ohne Vorwurf und in dem Bewusstsein, dass wir selbst für das Erfüllen unserer Bedürfnisse verantwortlich sind, mit unserem Partner darüber sprechen, entwickeln sich manchmal aus dem Gespräch gemeinsame Lösungen, die wir alleine nicht gefunden hätten. Das ist der Idealfall.

Im Beziehungsalltag hingegen kommt es vor, dass solche Bedürfnis-Erfüllungen als Machtmittel eingesetzt werden. Das geschieht in der Regel unbewusst. Wenn Sie es feststellen, sprechen Sie Ihren Partner darauf an: „Ich bemerke gerade, dass ich mich in diesem Punkt mit Macht

durchzusetzen versuche. Bitte hilf mit, dass wir eine gemeinsame Lösung finden.“, könnte der Auftakt zu so einem Gespräch sein.

Wertschätzende Kommunikation

Die Grundstruktur aus der Gewaltfreien (oder wertschätzenden) Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft immer wieder als Gerüst für derartige Anlässe:

- ▶ Ich nehme wahr, dass... (objektive Wahrheit ohne Wertung).
- ▶ Bei mir entsteht die Fantasie... (subjektives Empfinden).
- ▶ Das macht mich... (einfaches Gefühl wie traurig, wütend, ängstlich).
- ▶ Ich wünsche mir (konkretes Bedürfnis).

Also in unserem Beispiel:

- ▶ Ich nehme wahr, dass es in unserem Wohnzimmer 18 Grad hat.
- ▶ Bei mir entsteht die Fantasie, dass es Dir egal ist, ob ich friere.
- ▶ Das macht mich wütend.
- ▶ Ich wünsche mir, dass es hier warm ist, wenn ich nach Hause komme.

Missverständnisse aufklären. Was uns erregt, ist in der Regel nicht der objektive Teil des Themas, sondern unsere Fantasie. Indem wir sie formulieren und auch als solche kenntlich machen, geben wir dem anderen eine Chance, das Missverständnis aufzuklären. Er wird vielleicht antworten: „Mir ist gar nicht aufgefallen, dass es so kalt ist. Ich komme gerade aus der Werkstatt. Natürlich will ich nicht, dass Du frierst. Es ist mir wichtig, dass Du Dich wohlfühlst. Ich habe eine Idee: Wir installieren Thermostate und regulieren die Raumtemperatur damit vollautomatisch. Was hältst Du davon?“

Dieser kleine Ausflug ins Thema Konfliktlösung kann natürlich nicht die ganze Bandbreite von Paardynamiken abdecken. Er will Sie dazu inspirieren, nach einer individuell passenden Lösung Ausschau zu halten und auch neue Pfade in Betracht zu ziehen. Scheuen Sie sich nicht, notfalls einen Coach oder Paartherapeuten mit ins Boot zu nehmen. Manchmal braucht es einen Impuls von außen, um eine scheinbar verfahrenere Situation wieder in Bewegung zu bringen.

Werden Sie sich Ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst. Vielleicht dominiert Ihr Bedürfnis nach Bindung so sehr, dass Sie selbst kleinste Konflikte scheuen aus Angst, den Partner dadurch zu vergraulen. Dann ist es an Ihnen, sich aus der Abhängigkeit zu befreien. Ja, das geht. Dazu werden Sie Unterstützung brauchen. Suchen Sie sich einen passenden Begleiter für diesen Prozess. Auch das ist ein Akt der Selbstfürsorge.

Der „Richter im Rucksack“

Viele von uns haben die tadelnden Stimmen ihrer frühen Bezugspersonen verinnerlicht. Sie spüren unermüdlich Verbesserungspotenziale auf. Wir können versuchen, es ihnen recht zu machen. Aber das müssen wir nicht. Als Erwachsene können wir entscheiden, ob wir uns weiter bemühen wollen, die Erwartungen unserer Eltern zu erfüllen. Oder ob wir unser Leben so führen, wie es uns entspricht. Das zu differenzieren, ist nicht immer einfach. Dem „inneren Kritiker“ das Handwerk zu legen, ist eine Übung für Fortgeschrittene. Der Transaktionsanalytiker Rüdiger Rogoll hat diesen Prozess in seinem Klassiker „Nimm Dich wie Du bist“ mit einigen Übungen und hilfreichen Überlegungen erleichtert. Auch andere Konzepte wie The Work nach Byron Katie zielen darauf, die eigenen oft automatisierten Gedanken infrage zu stellen.

Den inneren Kritiker stoppen. Achten Sie auf Ihre inneren Dialoge. Dient Ihnen deren Inhalt? Fragen Sie sich andernfalls, ob das stimmt, was Sie im Laufe des Tages meist ohne viel Bewusstheit so vor sich hindenken. Und zwar nicht, ob vordergründig etwas dran sein könnte. Sondern, ob das wirklich so ist. Der Kritiker arbeitet oft mit unzulässigen Kommunikationselementen, zum Beispiel mit Verallgemeinerungen, mit Übertreibungen etc. Daran können wir ihn erkennen und mit diesem Wissen können wir uns ihm entgegenstellen. Wenn ein Bekannter so mit uns spricht, werden wir uns das verbitten. Und zwar zu Recht. Den inneren Kritiker lassen wir oft jahrzehntelang gewähren. Vielleicht werden Sie verwundert sein, wobei Sie ihn ertappen, wenn Sie sich einmal intensiver damit befassen. Selbstschädigende Dauerschleifen im Kopf kann man stoppen.

Wie wir selbst mit uns umgehen, ist der erste Grundstein in Sachen Selbstfürsorge. Seien Sie gut zu sich. Das wird Ihnen vielleicht nicht von Anfang an leicht fallen. Hier ist es ein bisschen wie beim Bauchmuskeltraining. Nach drei Wochen hat man noch keinen Sixpack. Also: üben, üben, üben. Der Einsatz lohnt sich.

Zur Person:

PetRa Weiß ist medizinische Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 10 Jahren in eigener Praxis niedergelassen. Außerdem arbeitet sie als Medizinjournalistin. Gemeinsam mit Dr. med. Peter Vill hat sie das Buch „Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen“ veröffentlicht. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. betreut sie die Mitgliederzeitschrift *momentum* redaktionell. Sie hält Vorträge und Kurse zu psychologischen und naturheilkundlichen Themen. Im Vorstand von Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e.V. und als 2. Vorsitzende des Naturheilvereins Heidelberg und Umgebung e.V. ist sie ebenfalls aktiv.



Kontakt

PetRa Weiß
Peterstraße 9
69469 Weinheim
Telefon: 06201 488 30 93
E-Mail: gesund@praxis-lichtblick.eu
www.praxis-lichtblick.eu