

# Gut für sich selbst sorgen **Selbstsorge**

Selbstsorge bedeutet, auf sich zu achten, für sich zu sorgen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sich selbst zu geben, was man braucht.

Gut für uns selbst zu sorgen heisst, uns Zeit für diejenigen Dinge zu nehmen, die unserer seelischen, körperlichen und geistigen Gesundheit zuträglich sind und uns dabei unterstützen, gut zu leben. Selbstfürsorge nährt die Energien und hilft so, dem Alltag gewachsen zu sein oder Herausforderungen und Stress leichter zu bewältigen.

Einerseits bedeutet Selbstsorge, eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und das eigene Befinden ernst zu nehmen. Andererseits geht Selbstsorge mit aktivem Handeln einher. Wir sind selbst dafür verantwortlich, uns um die Befriedigung unserer Bedürfnisse zu kümmern und zu unserem eigenen Wohlbefinden beizutragen. <sup>(1)</sup>

Selbstsorge ist eine Aufgabe, die uns alle jeden Tag etwas angeht. Ganz besonders wesentlich ist sie für Personen mit Krankheiten oder Beeinträchtigungen (insbesondere denjenigen, die nicht sichtbar sind), ebenso wie für alle Menschen in Zeiten grosser Herausforderungen oder verminderter Belastbarkeit. Umgekehrt geht es natürlich auch darum, anderen Personen den Raum für ihre Selbstsorge zuzugestehen.

Um uns Zeit für uns selbst zu nehmen, ist es manchmal nötig, Anfragen abzulehnen, Vorhaben zu verschieben oder Pläne abzusagen. Meist fällt es nicht leicht, «Nein» zu sagen, wenn wir uns um uns selbst kümmern müssen. Die eigenen Bedürfnisse kollidieren möglicherweise mit den Bedürfnissen oder (angenommenen) Erwartungen des Umfelds. Oft widerspricht das Selbstsorge-Bedürfnis auch den eigenen Erwartungen, dem Verantwortungsgefühl und Pflichtbewusstsein. Umso wichtiger ist es, die eigenen Bedürfnisse zu achten. Und umso wichtiger ist es, diese Bedürfnisse klar und selbstbewusst zu kommunizieren.

## **Die folgende Sammlung praktischer Vorschläge kann dir dabei helfen, deine Bedürfnisse mitzuteilen:**

### **Andere über ... (eine besondere Lebenssituation, eine Krankheit, eine Beeinträchtigung o.ä.) aufklären**

Allzu oft machen wir uns Sorgen, dass wir andere vor den Kopf stossen oder als unhöflich oder unzuverlässig erscheinen könnten. Es kann hilfreich sein, andere Personen einmal darüber aufzuklären, was ... ist und wie dies sich auf dich persönlich auswirkt, damit sie verstehen können, wie anspruchsvoll der Umgang damit sein kann. In der Schule oder am Arbeitsplatz kann es besonders wichtig sein, mit ... offen umzugehen und frühzeitig um Unterstützung zu bitten. (Allerdings ist der offene Umgang nicht in jeder Situation angezeigt, daher ist sorgfältig zu überlegen, wer der:die richtige Adressat:in für diese Information ist.)

### **Für deine eigenen Bedürfnisse eintreten**

Du bist die einzige Person, die weiss, wie du dich zu einem bestimmten Zeitpunkt fühlst. Du bist die einzige Person, die wirklich weiss, was du brauchst, und darum bitten kann. Fühle dich also nicht schuldig oder peinlich berührt, wenn du dich um dich selbst kümmerst. Du tust dein Bestes, um deine Beziehungen zu pflegen und deinen Verantwortungen nachzukommen, während du mit ... lebst. Du selbst bist deine beste Anwältin, dein bester Fürsprecher. Zögere deshalb nicht, deine Bedürfnisse zu äussern:

### **«Nein» sagen zu einer Bitte oder zu einer neuen Verpflichtung**

«Vielen Dank, dass Sie an mich gedacht haben. Im Moment kann ich den Auftrag nicht übernehmen, aber ich werde Ihnen gerne Bescheid geben, sobald sich etwas ändert.»

«Ich kann mich nicht dazu verpflichten, dabei zu helfen. Meine Selbstfürsorge hat im Moment Vorrang, um ... zu bewältigen.»

### **Verantwortung abgeben**

«Es hat mir Freude gemacht, dabei zu helfen, aber es ist Zeit für mich, einen Schritt zurückzutreten und jemand anderem die Möglichkeit zu geben, diese Aufgabe zu übernehmen.»

### **Einen Termin oder ein Treffen verschieben**

«Ich fühle mich nicht hundertprozentig fit und kann nicht teilnehmen. Können wir einen anderen Zeitpunkt für ein Treffen finden?»

«Leider kann ich diesen Termin nicht mehr wahrnehmen. Wie wäre es mit nächster Woche?»

### **Um mehr Zeit bitten**

«Ich habe viel um die Ohren und fühle mich überlastet. Ist es in Ordnung, wenn ich mich in ein paar Tagen wieder bei Ihnen melde?»

«Besteht die Möglichkeit, dass wir den Termin etwas nach hinten verschieben? Das würde mir Spielraum verschaffen und es mir ermöglichen, mich von meiner besten Seite zu zeigen.»

### **In letzter Minute absagen**

«Ich habe mich sehr auf unser Vorhaben gefreut, aber ich fühle mich heute nicht in der Lage dazu. Lass es uns nachholen, wenn ich voll dabei sein kann.»

«Ich weiss, es ist kurzfristig, aber ich schaffe es morgen leider nicht. Ich danke Ihnen für Ihr Verständnis.»

### **Eine Alternative anbieten oder einen Kompromiss vorschlagen**

«Leider kann diese Umgebung bei mir ... auslösen. Kann ich auf eine andere Weise teilnehmen?»

«Was mir im Moment guttut, ist spazieren zu gehen oder zu Hause zu bleiben. Hast du Lust, uns zu treffen und stattdessen etwas in dieser Richtung zu unternehmen?»

### **Um Unterstützung oder Hilfe bitten**

«Ich fühle mich nicht gut und muss mich ausruhen. Könntest du heute ein paar Sachen für mich einkaufen?»

«Ich habe das Gefühl, dass ich dir in letzter Zeit oft abgesagt habe. ... macht mir zu schaffen, und ich würde mich freuen, wenn du mich unterstützen würdest, während ich daran arbeite, ... in den Griff zu bekommen.»

**Wenn du also das nächste Mal spürst, dass du etwas nicht tun solltest oder einfach Zeit für dich alleine brauchst, überlege nicht lange hin und her und mach dir kein schlechtes Gewissen. Schau zu dir selbst. Nur wenn es dir selbst gut geht, kannst du auch weiterhin deinen Verpflichtungen nachkommen und für andere da sein. <sup>(2)</sup>**

### **Quellen:**

1) Einführung angelehnt an: <https://www.strussundclausen.de/karriere-blog/beitraege/selbstfuer-sorge-warum-es-wichtig-ist-fuer-sich-zu-sorgen>, abgerufen am 29.11.2022

2) Vorschläge für die Umsetzung übernommen von (und angepasst): <https://www.migraineaction.ch>, abgerufen am 29.11.2022 (migraine action: eine grossartige Organisation für Migräne- und Kopfschmerzbetroffene und involvierte Personen)