Selbstfürsorge

Im beruflichen und privaten Kontext geben wir immer wieder unsere Zeit und unsere Kraft in die Fürsorge für andere Menschen und deren Themen. Manchmal verlieren wir dabei uns selbst und unserer Bedürfnisse aus den Augen. Wenn wir im Tun für uns und andere auf Dauer über unsere Grenzen gehen, führt das zu einem Raubbau an unserer Kraft und unserem Wohlbefinden.

Dann ist es an der Zeit, der Selbstfürsorge einen prominenten Platz in unserem Leben zu geben. Nicht als Gegenentwurf zum Engagement für unsere Mitmenschen, nicht als Ausstieg aus einem kraftvollen Tätigsein für die Welt. Vielmehr als Basis, um weiterhin das zu tun, was uns am Herzen liegt: die Fürsorge für andere Menschen, die Fürsorge für ein gutes Miteinander, die Fürsorge für ein gutes Arbeitsergebnis.

Da wir Selbstfürsorge häufig mit egoistischem Verhalten verwechseln, müssen wir sie uns aktiv erlauben! Wir sollten unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse kennen und uns für sie einsetzen, damit wir auf lange Sicht stark sein können in unserem Wirken.

Selbstfürsorge hat viele Facetten. Es geht um die Fähigkeit zum Mitgefühl mit sich selbst, darum, sich wohlwollend selbst in den Arm zu nehmen und in herausfordernden Situationen mit aller Liebe für sich selbst dazusein. Hier stehen uns oft eine Reihe von Glaubenssätzen im Weg, mit denen wir uns nicht sehr fürsorglich durchs Leben treiben: Sei stark! Streng dich an! Fühl nicht! Sei perfekt! Die Bereitschaft, mitfühlend mit uns selbst zu sein, müssen wir uns dann erst wieder zurückerobern.

Auch die Verantwortung für uns Selbst ist ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge. Wir haben uns häufig daran gewöhnt, die Verantwortung für unser Wohlergehen nach außen zu geben. Das schlechte Wetter, die Wirtschaftslage, die schwierigen Kolleg*innen, der unsensible Partner – oft schieben wir anderen die Schuld an unserer Situation in die Schuhe. Dieses zunächst entlastende Vorgehen macht uns auf Dauer zu Opfern und lähmt unseren Gestaltungswillen. Wenn wir für uns sorgen wollen, müssen wir zunächst erkennen, dass wir selbst die Verantwortung dafür tragen, wie wir unsere Segel in den Wind stellen. Es gilt, die Verantwortung für unser Wohlbefinden wieder ganz zu uns zu nehmen.

Schließlich geht es in diesem Kontext auch um Selbstverwirklichung. Aber was wollen wir wirklich? Der Zeitgeist legt uns viele scheinbar unverzichtbare Wünsche nahe. Doch schauen wir sie uns genauer an, sind wir nicht mehr sicher, ob die ausgiebige Shopping-Tour, noch mehr Sport oder der nächste Karriereschritt uns wirklich in der Tiefe erfüllen. Liebevoll für uns selbst zu sorgen heißt daher auch, sich auf die Suche nach dem eigenen Antrieb zu machen. Was ist die Vision, die unserem Leben zu Grunde liegt? Was ist die Motivation, die uns in unserer Fürsorge für andere Menschen bewegt? Haben wir selbst in dieser Motivation einen Platz?

Selbstfürsorge ist eine liebevolle Haltung zu sich selbst, die viele Aspekte einschließt, ohne andere Menschen auszuschließen. Es gilt, Selbstfürsorge in unser Leben einzuladen. Im Coaching und mit Teamworkshops unterstütze ich Sie gerne auf diesem Weg. www.sabinefalk.de/offene-angebote

Hintergrund

© dialog Kommunikationsberatung, Sabine Falk, Kassel, dialog@sabinefalk.de