

Martina Pahr



Sorg für dich selbst, SONST SORGT sich keiner!

Wie du dir selbst höchste Priorität
im Leben einräumst

Martina Pahr

Sorg für dich selbst,
sonst sorgt sich keiner!

Martina Pahr

Sorg
für dich
selbst,
SONST SORGT
sich
keiner!

Wie du dir selbst höchste Priorität
im Leben einräumst

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Laura Osswald

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunkttwo.de)

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0069-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-400-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-401-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

*»Niemand rettet uns, außer wir selbst.
Niemand kann und niemand darf das.
Wir müssen selbst den Weg gehen.«*

Buddha (ultimativer Mentor)

INHALT

Wer, wenn nicht du?	11
<i>Selbstwert statt Selfcare</i>	14
<i>Warum alle davon profitieren, wenn du für dich selbst sorgst</i>	15
Warum verschaukelst du dich mit Selfcare?	18
Wer ist wirklich ein Opfer?	23
Was kannst du als Erstes tun?	25
Eigenverantwortung	28
Erlaubnis	33
Entscheidung.	36
Wie gehst du um mit ...?	40
... deiner Gesundheit?	42
... deinen Bedürfnissen?	48
... deiner Zeit?	52
... deinem Raum?	56
... deinen Kapazitäten?	60
... deinen Interessen?	65
... deiner Spiritualität?	69
... deinem Geld?	73
... deiner Sexualität?	77
... deiner Partnerschaft?	81
... deiner Familie?	85
... allen anderen Menschen?	89
... dir selbst?	93

Was bringt dich weiter?	96
Selbstwert	97
Selbstakzeptanz	101
Selbstironie	106
Was hält dich zurück?	110
Selbstmitleid	111
Selbstoptimierung	115
Selbstgefälligkeit	119
Wer steht im Weg?	123
Typologie der häufigsten Widersacher*innen.	126
<i>Das ewige Opfer</i>	127
<i>Der Karrieristen-Kerl</i>	128
<i>Die Märtyrer-Mutter</i>	128
<i>PAT – Die Passiv-Aggressiv-Tusse</i>	129
<i>Suboptimal Woman</i>	130
<i>Der »Tut alles für die Familie«-Mann</i>	131
<i>Der bigotte Blödmann</i>	132
<i>Your own personal Reich-Ranicki</i>	133
Widersacher*innen außer Kraft setzen	133
Dein schlechtes Gewissen ausschalten	136
Welche Widerstände sind zu erwarten?	141
Widerstände überwinden.	142
Fallbeispiel	144
Welche Superkräfte hast du?	147
Aufgeschlossenheit	148
Achtsamkeit	151
Gesunder Menschenverstand.	154
Gesunder Egoismus.	157

Gesunde Wurschtigkeit	159
Wut.....	163
Kreativität.....	165
Wie kommunizierst du effektiv?	169
Klartext macht vieles ... klarer	171
<i>Regeln des Klartexts</i>	171
Die Probleme mit dem Image	173
Das Zauberwort	175
Wo könnte es Konflikte geben?.....	178
Freiheit vs. Komfortzone	180
Visionen vs. Illusionen	182
Mitgefühl vs. Schuldgefühle	185
Erwartungen vs. Erfahrungen	187
Zwang vs. Widerstand	190
Bescheidenheit vs. Selbstbewusstsein.....	192
Wohin soll das Ganze führen?	195
Wer hat das alles geschrieben?	200

WER, WENN NICHT DU?

Die Welt, wie wir sie kennen, geht vor die Hunde, und wir alle machen bedrückte Mienen, als könnten wir allein dadurch etwas an sozialer Ungerechtigkeit, Artensterben, ungleicher Bezahlung, Vorurteilen gegenüber Ausländern, der Politik oder, die härteste Herausforderung von allen, dem Fernsehprogramm ändern. Wir sind natürlich nicht untätig, nein, wir sind sogar weit davon entfernt: Immerhin unterzeichnen wir Onlinepetitionen, liken die Facebook-Posts von Freunden, die gleicher Meinung sind, beschweren uns im Büro, beim Bäcker und im Bekanntenkreis über die verheerenden Verhältnisse und spenden manchmal auch etwas an Organisationen, von denen wir glauben, dass sie das Richtige tun.

Wir beschweren uns, wenn wir schon mal dabei sind, dann auch gern über die individuellen Umstände, die unser persönliches Leben erschweren oder vermiesen: Die gleichgültige Chefin, die unsere Arbeit nicht zu schätzen weiß und uns ins Burnout treibt. Der egoistische Partner, dem die eigenen Interessen wichtiger sind als gemeinsame Unternehmungen. Die undankbaren Kinder, die nicht wissen, wie gut sie es haben, und die das letzte Bisschen an Energie aus uns herausaugen. Die wartungsintensiven Freund*innen, die immer Zeit einfordern, um bei uns Sorgen abzuladen, selbst aber kein offenes Ohr für

uns haben. Der Friseur, der uns letzte Woche verschnitten und sich nicht einmal richtig dafür entschuldigt hat (als wären die fiesen Stirnfalten, die er durch den Pony freigelegt hat, schon vorher da gewesen!). Manche Beschwerden werden lautstark in die Welt getragen, manche im inneren Monolog abgespult. Grundsätzlich ändern sie aber ... nichts.

Es geht uns auch ganz allgemein nicht wirklich gut, wenn man sich die Statistiken so anschaut: Wir müssen uns mit Zivilisationserkrankungen herumschlagen, deren Namen niemand richtig aussprechen kann, wir werden mit immer mehr Suchtkrankheiten, Depressionen und unbewältigten Traumata geschlagen und mit immer weniger Wohlstand, Nachwuchs und Natur gesegnet ... und wir sind noch kein einziges Mal beim »World Happiness Report« der Vereinten Nationen in den Top Ten gelandet, wo sich der skandinavische Fremdenverkehrsverein ja ganz offensichtlich eingekauft hat.

Gleichzeitig, so paradox es klingt, *könnte* es uns bei alledem nicht nur gutgehen, sondern *müsste* es sogar! Immerhin gibt es so viele Menschen, denen es wesentlich schlechter geht, rein objektiv. Immerhin stehen uns alle Möglichkeiten offen, zumindest theoretisch, und gibt es gar keinen Grund, einen Flunsch zu ziehen, leben wir doch zur richtigen Zeit auf der richtigen Hälfte der Erde, wo uns die gebratenen Tauben in Bioqualität in die Münder fliegen und die Privilegien, die wir genießen, nur so um die Ohren gehauen werden. Alles Luxusprobleme, die wir da haben! Wie können wir ungehemmt in unseren behaglichen vier Wänden jammern, während anderswo Menschen auf der Straße sterben? Wir wissen doch im Grunde alle, wie gut es uns geht!

Klasse, oder? Unser wackeliges Wohlbefinden wird so durch ein schlechtes Gewissen noch weiter nach unten gezogen: Wir sollten uns schämen, weil wir nicht ständig entrückt grinsend über Blumenwiesen hüpfen und vor Freude trällern. Wir sind ja selbst schuld daran, dass wir unser Potenzial nicht ausleben und es versäumen, Glück und Erfüllung zu finden, obwohl ja wahrlich genügend Ratgeberliteratur dazu auf dem Markt ist. Das hat es gerade noch gebraucht, um uns den Rest zu geben. Immerhin geben wir alle unser Bestes (egal, was die anderen sagen, die nicht in unserer Haut stecken) – und haben trotzdem das Gefühl, ständig Wasser zu treten. So kommen wir keinen Schritt weiter auf dem Weg, uns einfach wohl in unserer Haut zu fühlen und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen. Kein Wunder, dass wir uns da manchmal wie Opfer der Umstände fühlen, ohnmächtig in Strukturen verfangen, die wir nicht gewollt haben, meist nicht beeinflussen können und viel zu oft nicht einmal richtig durchschauen.

Aber schauen wir doch einmal genau hin: Sind wir wirklich hilflose, ohnmächtige Opfer (der Umstände, der Gesellschaft, der Zeitqualität, des Kantinenessens ...), deren einzige Kompetenz sich im Wehklagen erschöpft? Oder haben wir mehr Macht, als wir denken – die wir aber aus der Hand geben, ohne mit der Wimper zu zucken? Allzu oft schieben wir die Verantwortung für unser eigenes Wohlergehen anderen zu, denen wir dann Vorwürfe machen, wenn es uns nicht gutgeht. Allzu oft kuscheln wir uns in der Komfortzone eines Opfers der äußeren Umstände ein, von wo aus wir dann unsere Erwartungen auf andere projizieren. Doch mit der Verantwortung verlieren wir auch unsere Kraft – und beides sollten wir lieber bei uns behalten, um so

unsere Kompetenz und unseren Handlungsspielraum zu erhöhen. Deine Chefin ist nicht schuld daran, dass du dich in ein Burnout arbeitest; dein Partner ist nicht dafür zuständig, dass du glücklich bist. Das alles ist deine eigene Aufgabe!

Selbstwert statt Selfcare

Die aktuell so beliebte »Selfcare« ist nur ein Trostpreis. Sie zeigt dir, wie du dich ein wenig verwöhnen kannst, wenn du unter der Last, die du dir selbst aufgebürdet oder von anderen akzeptiert hast, in die Knie gehst. Das ist ähnlich wirkungsvoll wie das berühmte Pflaster auf einem Knochenbruch. Natürlich tut dir das gelegentliche Schaumbad gut – noch besser täten dir aber wahrscheinlich flexiblere Arbeitszeiten, Anerkennung deiner Leistung und eine Alltagsstruktur, die dir Zeit zum Schnaufen lässt. Hand aufs Herz: Wie sieht es eigentlich mit deiner Wertschätzung dir selbst gegenüber aus? Ein solides Gefühl von Selbstwert ist die Basis dafür, in Erfahrung zu bringen, was du wirklich brauchst und dir rundum guttut. Und auch, um dir selbst die Erlaubnis zu geben, dich kompetent um die Befriedigung deiner eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Welche inneren Widerstände bremsen dich aus und welche Menschen arbeiten gegen dich? Über welche Superkräfte verfügst du, ohne es zu wissen? Wie kannst du im Alltag mit deinem Anspruch umgehen, dir selbst höchste Priorität in deinem Leben einzuräumen? Bist du bereit, deinen Fokus zu verschieben, um in deine eigene Kraft zu kommen?

Es geht um so viel mehr als darum, dir öfters mal eine Massage zu gönnen, ohne schlechtes Gewissen mehr Schokolade zu essen oder eine »Verabredung mit dir selbst« zu treffen.

(Als Erkennungszeichen eine rote Rose?) Eine Lebenseinstellung, die eine grundlegende und nachhaltige Wertschätzung dir selbst gegenüber zum Ausdruck bringt, erschöpft sich nicht in beliebigen Wellnessmaßnahmen, die du auf einer Checkliste abhaken kannst, oder in oberflächlichen Genüssen, die kurzfristig für Entspannung sorgen, dich aber sonst nicht weiterbringen. Es geht hier um nichts weniger als darum, dass du die Verantwortung für deine eigenen Bedürfnisse – und damit für dein eigenes Glück, dein eigenes Leben! – übernimmst, und zwar aus voller Überzeugung und auf allen Ebenen deines Daseins.

Warum alle davon profitieren, wenn du für dich selbst sorgst

Dürfen wir das denn?, magst du dich jetzt fragen – uns selbst höchste Priorität im Leben einräumen? Ist das nicht ... grenzwertig oder gar eindeutig egoistisch und damit verwerflich? Es denkt ja ohnehin schon jeder nur an sich, keiner nimmt Rücksicht auf die anderen, alle fahren die Ellbogen aus und preschen hemmungslos durch den Alltag, notfalls über Leichen steigend. Wo soll es dann hinführen, wenn wir alle kollektiv dazu übergehen, uns selbst ins Zentrum der eigenen Aufmerksamkeit zu stellen? Wer kümmert sich dann um die, die wirklich Hilfe von anderen brauchen?

Das ist ein verständlicher Einwand, weshalb gleich hier ein Missverständnis ausgeräumt werden soll: Hier geht es nicht um Selbstsucht und Egoismus, im Gegenteil! Es geht nicht darum, dass du dich ab sofort ausschließlich um dich selbst kümmerst und dir alle anderen egal sind. Wie Audrey Hepburn, Filmstar und spätere Sonderbotschafterin der UNICEF, so treffend bemerkte: »Wenn du älter wirst, wirst du feststel-

len, dass du zwei Hände hast. Eine, um dir selbst zu helfen, die andere, um anderen zu helfen.«

Es ist nicht nur »schon irgendwie in Ordnung«, dass du für dich selbst sorgst. Es ist sogar notwendig zum Wohle aller! Im Flugzeug wird man immer darauf hingewiesen, dass man im Notfall zunächst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzen und dann erst anderen Leuten mit deren Masken helfen soll. Das lässt sich auf die meisten Lebenssituationen übertragen: Du kannst erst dann andere unterstützen, wenn du selbst in einer sicheren Position bist. Du kannst erst dann anderen helfen, sich selbst zu helfen, wenn du weißt, wie das geht. Wenn du dir selbst geben kannst, was du brauchst, bist du stabil – und forderst es nicht in einem Rausch der Bedürftigkeit von anderen Menschen ein, die du damit *überforderst*: Partner*innen, Kinder, Freund*innen, Kolleg*innen und Vorgesetzte. Du projizierst deine Erwartungen dann nicht länger auf deine Umgebung, die anderes zu tun hat, als sie zu erfüllen, und dich deshalb permanent enttäuscht.

Wir können vielleicht nicht alles, was auf dieser Welt aus dem Gleichgewicht geraten ist, aus dem Stand heraus und im großen Stil verändern. Aber wir können im Kleinen anfangen, bei uns. Wenn du nicht für dich selbst sorgst, wer soll es dann tun? Verdienst du es denn nicht, dass dir Priorität eingeräumt wird? Und wem sonst solltest du diesen Job eher zumuten als dir selbst?

Wenn du deine eigenen Bedürfnisse kennst und ernst nimmst, dich mit deinen Erwartungshaltungen auseinandersetzt, klar kommunizierst und aufrichtig handelst, wirst du zufriedener und ausgeglichener. Du schaffst dir den Raum, deine Prioritäten nach eigener Wahl zu setzen und zu berücksichtigen – und zu

denen kann auch gehören, anderen zu helfen und dich für Anliegen zu engagieren, die weit über deine Person hinausgehen.

Wir alle brauchen andere Menschen, wir alle brauchen phasenweise die Unterstützung und Fürsorge anderer, und daran ist nichts verkehrt. Aber wir sollten uns nicht von ihnen abhängig machen, sie mit unserer Bedürftigkeit belasten oder uns selbst über die Sorge für andere vergessen. Wenn wir uns auf unsere Eigenverantwortung besinnen, werden wir unsere Beziehungen freier, wertschätzender und respektvoller erfahren. Nichts ist schöner und öffnet das Herz weiter als ein Akt der Liebe, ob er sich nun als kleine Geste oder enorme Heldentat zeigt, ob du ihn empfängst oder gibst. Daran soll nicht gerüttelt werden – stattdessen will ich dir aber die Frage stellen: Wann hast du *dir selbst* das letzte Mal einen solchen Akt der Liebe angedeihen lassen?

Dieses Buch möchte dich nicht dazu motivieren, ohne Rücksicht auf andere mit ausgefahrenen Ellbogen durch die Welt zu rempeln. Aber es möchte dich daran erinnern, dass du dir selbst nicht nur die höchste Priorität in deinem eigenen Leben einräumen *darfst*, sondern sogar *sollst* – im Interesse aller! Dein komplettes Umfeld wird davon profitieren, wenn du mit dir selbst im Reinen bist: erst die Familie, dann der Freundeskreis, die Firma ... und letztendlich auch die Gesellschaft, in der du lebst. Unser ganzer Planet würde anders aussehen, wenn er von Menschen bevölkert wäre, die mit einem Gefühl des eigenen Wertes für sich selbst sorgen, statt ihre Erwartungen nach außen zu projizieren und permanent zu versuchen, die Verantwortung für sich auf andere abzuwälzen.

In diesem Sinne gilt:

Was du willst, dass man dir tu – das füg dir lieber selber zu!

WARUM VERSCHAUKELEST DU DICH MIT SELF CARE?

Stell dir vor, du fällst vom Fahrrad und brichst dir ein Bein. Also gehst du in die nächste Apotheke. Dort gibt man dir zwei Aspirin. Also gehst du ins Krankenhaus. Dort röntgt man dich und bestätigt, dass dein Bein gebrochen ist. Also gehst du in die Heilpraktikerpraxis. Dort schmiert man ein wenig Arnika-salbe auf dein Bein. Also gehst du zur Orthopädie. Dort bekommst du einen Termin für die Physiotherapie.¹

Das ist im Grunde Selfcare: kleine, überschaubare Maßnahmen, die sich schnell umsetzen lassen, garantiert nicht schaden und unter gewissen Umständen und für bestimmte Anliegen sogar hilfreich sein können – die aber nicht die Wurzel des Problems anpacken. Wenn dein Job dir die Luft zum Schnaufen abschnürt, wird dich ein Schaumbad nur dann weiterbringen, wenn du es an Bord der Luxusyacht nimmst, die du dir von der Erbschaft gekauft hast, dank der du nie wieder zu arbeiten brauchst. In der eigenen Wanne gelingt es dir sicherlich, deine Gedanken für eine Weile abzuschalten und zu entspan-

1 Ich stelle richtig: Im echten Leben würden sich Apotheker*innen, Ärzt*innen, Heilpraktiker*innen und Orthopäd*innen natürlich niemals so verhalten. Bei aller berechtigten Kritik an der Schulmedizin: Sie arbeitet top bei Beinbrüchen!

nen, was nie verkehrt ist. Aber es wirkt nicht nachhaltig, selbst wenn die Maßnahme mit einer gewissen Regelmäßigkeit und auf Grundlage einer gesunden Einstellung dir selbst gegenüber vollzogen wird. Wenn dein Stress immer mehr wird, wachsen dir sonst irgendwann Schwimmhäute, weil du gar nicht mehr aus der Wanne kommst. Das kann es ja auch nicht sein.

Damit möchte ich Selfcare-Maßnahmen bestimmt nicht schlechtmachen. Sie können starke symbolhafte Wirkung haben als Signal, dass du dir selbst etwas Gutes tun möchtest und dir die Zeit dafür nimmst, weil es dir zusteht. Während diese Maßnahmen als Ausdruck von Anteilnahme am eigenen Wohlergehen durchaus ihre Berechtigung haben, reichen sie aber einfach nicht weit genug und gehen nicht tief genug, um Grundlegendes zu verändern. Ich muss immer grinsen, wenn ich von einer »Verabredung mit dir selbst« lese. Du und dein Selbst, ihr seid schon längst aus der Turtelphase eines prickelnden Flirts heraus; eure Beziehung ist sage und schreibe als eine lebenslange Ehe zu bezeichnen. Inzwischen geht es nicht länger nur darum, sich ab und zu anzuschmachten, sondern darum, gemeinsam den Alltag zu bewältigen. Klar kann man sich dabei immer noch toll finden, das hilft sogar. Aber man sollte nicht übersehen, dass man doch einen entscheidenden Schritt weiter ist (und eine Scheidung sehr aufwändig, um nicht zu sagen, in diesem Fall auf mental gesundem Weg nicht realisierbar).

Wenn du wirklich für dich selbst sorgen willst, gehst du einen Schritt weiter und hinterfragst, wie es mit der Wertschätzung dir selbst gegenüber aussieht. Du wirst keine noch so einfachen und günstigen Maßnahmen ergreifen, dir etwas Gutes zu tun, wenn du das Gefühl hast, damit jemandem et-

was wegzunehmen, Zeit zu verplempern, die anderweitig besser genutzt wäre, oder Geld auszugeben, das du andern mehr gönnst als dir. Wenn irgendetwas oder irgendjemand dir immer wichtiger erscheint als du selbst, dein Wohlbefinden und deine Interessen, wirst du in besagtem Schaumbad mit einem so schlechten Gewissen sitzen, dass der ganze Erholungseffekt gleich wieder beim Teufel ist. Und im schlimmsten Fall hast du dich in einen so unkomfortablen Zeitplan eingestrickt, dass selbst diese eine Stunde in der Wanne dich in Verzug bringt und du dich nachher überschlagen musst, um alles nachzuholen, was liegengeblieben ist.

Selfcare-Maßnahmen bergen zudem eine Gefahr, die nicht unterschätzt werden sollte: Sie täuschen vor, dass du dich um dich selbst kümmerst, obwohl du es im Grunde doch nicht tust, nicht wirklich und erst recht nicht aus voller Überzeugung. Sie schaffen eine Illusion von »Zeit für dich« und »sich selbst verwöhnen«, die im Zweifelsfall deinen Argumenten in einer Diskussion (mit dir selbst oder anderen) den Wind aus den Segeln nimmt. »Was hast du denn?«, fragt dann die Familie, wenn du ihr erklärst, dass du nicht länger bereit bist, alles für sie und nichts für dich zu tun. »Du gehst doch einmal die Woche zum Yoga!« (Dass diejenigen, die das sagen, von dir die Wäsche und das Essen gemacht bekommen, während sie jede Woche Stepptanz, Saxofon und Schwimmen haben und darüber hinaus noch soziale Treffen zum Schweinefüttern, wird dabei mit aller Unschuld einer Anspruchshaltung ausgeblendet, die du selbst mitgezüchtet hast.)

Selfcare ist darauf begrenzt, im Rahmen der bestehenden Verhältnisse Erleichterung für dich zu simulieren, ohne an den