

Ich kümmere mich...

...um mich!

Natürlich weiß ich um die Wichtigkeit der Selbstfürsorge und ich habe in den letzten 10 Jahren viele Menschen bereits zu diesem Thema beraten und sie darin begleitet, Strategien der Selbstfürsorge für sich zu finden. Auch für mich selbst kenne ich selbstverständlich Wege der Selbstfürsorge und der Psychohygiene. Bereits in meinem Vorstellungsgespräch wurde ich nach genau diesem Thema gefragt und hatte eine für mich stimmige Antwort abrufbar. Wieso also schreibe ich zu diesem mittlerweile so selbstverständlichen Thema diesen Blickpunkt? Diese Frage ist sehr einfach zu beantworten: Weil ich Mutter wurde, zwei Mal.

Nachdem ich Mutter wurde, stellte ich viele meiner Bedürfnisse hinten an. Andere Bedürfnisse, die Bedürfnisse dieses wunderbaren Sohnes, waren für mich wichtiger. Und es stellte sich zu keinem Zeitpunkt die Frage, ob dies die passende Entscheidung war. Ich zweifelte keine Sekunde daran, dass ich mein Bedürfnis der Selbstfürsorge aufschieben und mich stattdessen aus vollem Herzen meinem Bedürfnis nach Fürsorge widmen kann. Ja, ich trug oft mittags noch den Schlafanzug und an eine Dusche war nicht einmal zu denken, ganz zu schweigen von ausreichend Schlaf oder einem Zeitraum nur für mich. Ich war völlig fremdbestimmt und erlebte es dennoch nicht als problematisch. Ganz im Gegenteil. Es war meine neue Aufgabe. Ich war nun Mutter - und eine Mutter, so dachte ich damals, stellt sich aus Liebe zu ihrem Kind zurück. Und da es für mich völlig stimmig war, erlebte ich dies auch nicht als problematisch. Es bestätigte mein Bild von Mutter sein und ich genoss diese Rolle.

Dann wurde uns ein zweiter Sohn geschenkt und mit diesem Moment änderte sich alles. Denn nun galt es plötzlich, Bedürfnisse zweier Kinder in den Blick zu nehmen. Meine eigenen Bedürfnisse konnte ich natürlich hinten anstellen, doch die Bedürfnisse des Babys verschafften sich Gehör. Kein Problem, so dachte ich. Ich kümmere mich erstmal um das Baby, schließlich wissen wir aus der entwicklungspsychologischen Beratung, dass es gilt, adäquat und zeitnah zu reagieren. Im Anschluss kümmere ich mich dann um „den Großen“, der mittlerweile 2,5 Jahre alt war und seine Bedürfnisse schon im gewissen Rahmen aufschieben kann. Und siehe da.... Er konnte es nicht! Wie auch? Und plötzlich stand ich da mit zwei Kindern und meinem Bild von Muttersein und war ziemlich schnell an einem Punkt angekommen, an dem ich mich der Situation völlig hilflos ausgeliefert sah. Ich, die sich so fürsorglich kümmerte, erlebte eine unbändige Wut diesem „Großen“ gegenüber, der nicht bereit war, zugunsten seines Bruders seine Bedürfnisse hinten an zu stellen. Und so ging sie los, meine Reise zum Thema Selbstfürsorge. Meine Reise zu mir. Zu meinen blockierenden Glaubenssätzen. Und als Reiseführer hatte und habe ich die beiden besten Lehrer, die es auf dieser Erde für mich geben kann: Meine Kinder!

Als Beraterin ist es meine alltägliche Aufgabe, Menschen zu begleiten, ihre Bedürfnisse zu spüren und sich eigenverantwortlich um deren Erfüllung zu kümmern. Doch was es wirklich bedeutet, SELBST verantwortlich zu sein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, spüre ich erst jetzt Stück für Stück. Was ich als Grundgedanken im Rahmen der gewaltfreien Kommunikation schon lange weiß, begreife ich erst jetzt. Jeden Tag ein Stück mehr. Meine Gefühle dienen mir als Wegweiser hin zu meinen Bedürfnissen und dann ist es an mir, mich um diese Bedürfnisse zu kümmern.

Zurück zu meiner Wut meinem Sohn gegenüber, der sich für sich und seine Bedürfnisse einsetzt. Dieses Kind, das ganz genau spürt, was er möchte und was nicht, und dies auch klar kommuniziert. Da war es, das erste Etappenziel auf meiner Selbstfürsorge-Reise. Spüre dich; spüre dich mit all deinen Gefühlen und Bedürfnissen und sei es dir wert, dich darum zu kümmern. So begann ich, mich zu spüren und Verantwortung für mich zu übernehmen. Und so veränderte sich mein Blick auf meinen Sohn, auf mich, auf die ganze Welt. Ich bin wütend, weil mein Sohn seine Bedürfnisse nicht zurück stellen möchte (kann), dann darf ich hin spüren, was die Ursache für diese Wut ist. Denn nicht das Verhalten meines Sohnes ist die Ursache, sein Verhalten ist nur der Auslöser. Die Ursache liegt in mir. In dem Fall meine Bedürfnisse nach Unterstützung, Leichtigkeit und Empathie. Für die Erfüllung dieser Bedürfnisse ist nicht mein Sohn zuständig sondern ich! Ich kümmere mich um mich! So holprig sich dieser Satz zu Beginn meiner Reise anfühlte, so sehr ist er mittlerweile vielfach täglich selbstverständlicher Bestandteil meines Lebens. Und immer wenn ich spüre, dass ich die Verantwortung für meine Gefühle oder Bedürfnisse ins Außen lege, besinne ich mich darauf und wende mich hin. Hin zu diesen Gefühlen,

diesen Bedürfnissen, zu mir. Diese Reise ist noch lange nicht zu Ende. Sie wird vermutlich nie zu Ende sein. Ich darf jeden Tag mehr von mir entdecken, ganz besonders meine Kinder laden mich dazu ein. Viele Glaubenssätze wollen gespürt, benannt und verändert werden. Immer wieder darf ich, ausgelöst durch Situationen im Außen, den Blick nach Innen wenden. Mich fühlen. Mich verbinden mit dem, was in mir lebendig ist und in meinem Gegenüber.

Fühlst du dich?

Und um an dieser Stelle nicht einfach zu enden mit möglicherweise offenen Fragen nach „Wie kann das gelingen?“ und „Was heißt das konkret?“, möchte ich ein Beispiel aus unserem Alltag beschreiben.

Am Morgen genieße ich so gerne in Ruhe eine Tasse Kaffee. Bevor ich Kinder bekam, war das ein selbstverständliches Ritual, um gut in den Tag zu starten. Sozusagen meine kleine Selbstfürsorge direkt zu Beginn. Als ich Mutter wurde, verschwand dieses Ritual, denn mit ruhigem Kaffee am Morgen hatte die kalt gewordene Brühe irgendwo vergessen auf dem Weg zwischen Wickeltisch, Badezimmer und Frühstück fürs Baby nichts mehr zu tun.

Mittlerweile ist die Tasse Kaffee am Morgen wieder fester Bestandteil meines Ablaufs und hat sich sogar erweitert; erweitert um diese 5 Minuten bewusst bei mir sein, bewusst atmen, mich bewusst für den Tag auszurichten und meinen Fokus zu wählen. Und diese 5 Minuten kamen nicht einfach von selbst wieder zu mir zurück, sondern ich habe mich darum gekümmert. Ich habe verstanden, dass diese 5 Minuten am Morgen eine Strategie von vielen sein kann, mich um meine Bedürfnisse nach Unterstützung, Leichtigkeit und Empathie zu kümmern. Und zwar SELBST. Ich selbst darf mich in mich einfühlen, mich sehen und hören, mich unterstützen und Leichtigkeit in mein Leben bringen. Meine Kinder haben am Morgen verständlicherweise gleichzeitig andere Bedürfnisse, vornehmlich nach Bindung, Präsenz, Spiel und Spaß. Zunächst war das für mich ein Widerspruch, denn wie sollte SELBSTfürsorge und Fürsorge nebeneinander existieren bei unterschiedlichen Bedürfnissen? Mittlerweile weiß ich, dass es geht, indem ich genau diese gleichzeitige Existenz der Bedürfnisse erkenne und darüber spreche. Ich lebe jeden Tag ein Stück mehr Empathie mit mir und meinen Kindern vor, indem ich meine Bedürfnisse zum Ausdruck bringe und ihnen helfe, ihre Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen, damit wir Lösungen finden können, die für alle passen. Werden Kinder empathisch begleitet, fühlen sich also gesehen und gehört mit dem, was ihnen gerade wichtig ist, sind sie viel bereiter zu kooperieren und somit Lösungen zum Wohle aller zu finden. Für meinen Kaffee kann das zum Beispiel bedeuten, dass wir zunächst eine Runde ganz ausführlich „Mama-tanken“, um den Bindungstank der Kinder wieder zu füllen, oder ausgelassen mit lauter Musik durch die Küche tanzen, um Spiel und Spaß zu leben, und ich dann um Unterstützung bitte, meinen Kaffee in Ruhe zu trinken, während die Kinder z.B. noch weiter tanzen. Sind die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder erst einmal bekannt, können wir über Bedürfnisse und Strategien zur Bedürfnisbefriedigung sprechen, statt ohne dieses Bewusstsein über eine der vielen möglichen Strategien zu streiten. Je mehr ich mich fühle, je mehr ich mich mit mir und meinen Gefühlen und Bedürfnissen verbinde, je klarer kann ich diese zum Ausdruck bringen und auch meine Kinder in diesem Prozess begleiten. Und genau das ist es: ein Prozess, ein lebenslanger Selbstkennenlern-Prozess, der eine große Freiheit und Vielfalt in den Alltag bringt.

Daher frage ich noch einmal: Fühlst du dich?