

Franziska Muri
Selbstfürsorge

Franziska Muri

SELBST FÜRSORGE

Die 7 Geheimnisse des
liebvollen Umgangs
mit dir selbst

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019
Copyright © 2019 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Daniela Weise
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH und Co. KG
unter Verwendung eines Motivs von © Akbaly / Shutterstock
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-7787-9291-9

www.Integral-verlag.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Dem freundlichen Universum

Inhalt

Die Sorge für dich selbst	9
Begeisterung	19
Motor des Lebens, Dünger fürs Gehirn	19
Das Verhalten folgt der Haltung	28
Hinein in die Aufwärtsspirale	49
Freiraum	57
Raum und Zeit für Gelingen schaffen	57
Die Magie des Für-sich-Seins	84
Stille: Nichts ... und alles	98
Stimmigkeit	105
Ganz Mensch sein	105
Zum Eigenen finden	114
Das Leben zum Lächeln bringen	127
Verbundenheit	137
Resonanz als Grundgesetz der Lebendigkeit ...	137
Die endlose Vielfalt liebevoller Begegnungen ...	148
Im Leben zu Hause sein	153

Vertrauen	157
Aktiv Vertrauen entwickeln.	157
Schätze aus Krisen bergen	172
»Erwachtetes Handeln« im Fluss des Lebens.	179
Sinnhaftigkeit	185
Wertvoller als Glück.	185
Eine Frage des Blickwinkels	189
»Es« sein lassen	194
Liebe	199
Zu dir selbst.	199
Liebe zur Welt um dich herum	205
Aus Liebe zum Leben	209
Zum Abschluss: Sanft und beharrlich	217
Empfehlungen zum Weiterlesen und -hören	219
Anmerkungen	221

Die Sorge für dich selbst

Es gibt einen Menschen, mit dem du dein gesamtes Leben lang zusammen bist. Er begleitet dich seit deiner Zeit im Mutterleib, war bei der Geburt mit dir und wird es sein, bis du deinen letzten Atemzug nimmst. Er ist bei allen Freuden da und in jedem Schmerz.

Ob er dein Freund ist, ob er dir guttut und für dich sorgt, das bestimmst du selbst. Denn dieser Mensch – das bist du. Du selbst bist das Wesen, das lebenslang mit dir zusammen ist. Keine Eltern, keine Kinder, kein Partner und keine Freunde werden dich so lange und so intensiv begleiten wie du dich selbst. Wohin du auch gehst, dich nimmst du mit. Was du auch tust, du bist dabei.

Eigentlich ist es ganz einfach: So wie du für dich sorgst, so wirst du dich fühlen und so wird sich dein Leben weitgehend gestalten. Denn auch wenn du die Umstände nicht immer beeinflussen kannst, so doch deinen Umgang damit. Die Art, wie du bist, in dir selbst und in der Welt. Wie aber kann die Sorge für dich, für diesen »Menschen an deiner Seite«, gelingen? Wie kannst du in unserer hektischen Zeit voller Herausforderungen und Ängste das Beste für dich leben – nachhaltig, freudig und genussvoll?

In diesem Buch untersuche ich sieben Qualitäten, die meiner Erfahrung nach die Basis einer gelingenden Selbst-

fürsorge sind. Dabei geht es mir vor allem um die Geheimnisse hinter den typischen guten Tipps. Denn die kennen wir – du genauso wie ich. In vielen hervorragenden Büchern und Artikeln, Videos und Blogs lernen wir alles, was wir für ein selbstfürsorgliches Leben nutzen könnten. Da gibt es erprobte Empfehlungen und hilfreiche Ideen für den bestmöglichen Umgang mit unserem Körper, mit unserer Psyche, mit unserem Umfeld. Aber ... wir setzen sie meist nicht um oder nur für kurze Zeit, bis uns der Alltagsstrudel wieder davon wegrißt. Wir tun uns schwer damit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, völlig einleuchtende Gesundheitstipps auch längerfristig zu befolgen oder uns regelmäßig Entspannung und Muße zu gönnen. Warum ist das so? Am mangelnden Wissen kann es nicht liegen. An einem Mangel an Zeit, wie wir gern sagen, letztlich auch nicht – denn wir verwenden sie bei genauer Betrachtung oft ziemlich unsinnig. Was also ist es, das uns hier bremst oder auf Abwege leitet? Und wie kommen wir raus aus Hamsterrad und Bequemlichkeitsfalle? Wie könnte es anders gehen? Und kann ich es mit diesem Buch – einem weiteren »Ratgeber« – wirklich schaffen, etwas anderes anzubieten?

Ich will es versuchen. Ich will dir von meinen Erfahrungen berichten und von all dem, was mir bislang zu diesem Thema begegnet ist. Mir geht es in diesem Buch um das, was uns innerlich so verwandeln kann, dass wir die Selbstfürsorge auch wirklich praktizieren. Denn »eigentlich« müsste es das Einfachste überhaupt sein: uns selbst liebevoll all das angedeihen zu lassen, was das eigene Wesen erblühen und das Leben gelingen lässt.

Selbstoptimierung? Nein, Selbstfürsorge

Strategien und Sieben-Schritte-Pläne, um besser für dich zu sorgen – die wirst du hier nicht finden. Ich habe in meinem Leben bestimmt schon Hunderte davon entworfen, voller Elan und in dem Gefühl, dass sie alles verändern und mich rundum und für immer kraftvoll und entspannt machen werden. Doch meist habe ich sie nur wenige Tage lang umgesetzt. Wenn überhaupt. Denn eigentlich haben sie mir stets nur einen neuen Punkt auf der ohnehin schon übervollen To-do-Liste beschert – und viel Frust dazu: Denn wenn ich die Vorhaben nicht umsetzte, war ich geknickt. Ich fühlte mich unfähig und an Tagen mit besonders dramatischer Stimmung früher oder später »dem Untergang geweiht«, weil es mir einfach nicht gelang, meine klugen Zeitmanagement-, Sport- oder Ernährungsprogramme zu leben, die mich ein für alle Mal aus Stress und Erschöpfung herausholen könnten.

Das Erstaunliche zeigte sich erst nach und nach: Obwohl ich das Gefühl hatte, mit all meinen Selbstfürsorge-Strategien gescheitert zu sein, gelte ich bei vielen Freunden und Bekannten als sehr selbstfürsorglich. Und ich selbst – so sehr ich um die kritischen Lücken im Ganzen weiß – empfinde es seit einiger Zeit auch so. Was also lief hier nicht so wie gedacht? Was passierte im Hintergrund, während ich Pläne schmiedete und damit scheiterte? Oder auf den Punkt gebracht: Was macht eine nachhaltige Selbstfürsorge wirklich aus?

Selbstoptimierung ist es nicht. Denn ist das nicht einfach nur der Versuch, sich an die immer mehr fordernde

Gesellschaft anzupassen, um weiter Schritt zu halten und teilweise absurde Ansprüche zu erfüllen – wie das Gebot ewiger Jugend oder der Perfektion auf allen Lebensfeldern? Natürlich ist es sinnvoll, so weit Schritt zu halten, dass wir im für uns gesunden Maße Teil des gesellschaftlichen Umfeldes bleiben können. Doch Selbstoptimierung, so könnte man grob zusammenfassen, setzt außen an, Selbstfürsorge hingegen kommt von innen. Sie fragt nach dem, was du wirklich brauchst und was dir wirklich guttut. Dir als Mensch und Individuum.

Was mir besser zu funktionieren scheint als Strategien und Pläne, ist, das Gute und Förderliche ins Leben hineintröpfeln zu lassen, statt es mit einer gut geplanten Hau-ruck-Aktion erzwingen zu wollen. Mit der nämlich laufen wir Gefahr, dass unser Gehirn sofort meint: »Ach, das hat doch schon mal nicht funktioniert.« Genau das denkt es sehr schnell, wenn wir etwas verändern wollen. Und dann tritt es in den Streik, während wir in alte Muster zurückfallen. Es gilt also einiges zu beachten – und genau darum soll es hier gehen.

Meisterschaft als lebenslanges freudiges Ringen

Für die meisten von uns ist Selbstfürsorge nichts, was man kann. Es ist etwas, was man lebenslang einüben und stets neu an die äußeren und inneren Gegebenheiten anpassen darf. Vieles stellt sich ihr in den Weg – vom »inneren Schweinehund« bis zu den vielfältigen Anforderungen des heutigen Lebens. Das Gute daran ist: So lernen wir die

Sorge für uns selbst über Jahrzehnte hinweg immer besser, wenn wir uns nicht entmutigen lassen. Und wenn wir die Früchte bewusst kosten, die uns jedes aktive Für-uns-da-Sein schenkt. Denn dieses Kosten, dieses bewusste Erleben ist ein wichtiger Schlüssel, immer mehr von dem zu erfahren, was wirklich und langfristig guttut.

Wie schon bei *21 Gründe, das Alleinsein zu lieben* kann ich auch bei diesem Buch sagen: Ich habe es für mich selbst zu schreiben begonnen. Wie sehr viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte bin ich geübt, erfahren und durchaus auch konsequent in Sachen Selbstfürsorge. Und doch gibt es da bis heute Bereiche, in denen ich strauchle, scheitere und immer neu gefasste Vorsätze einfach nicht einhalte. Die Geheimnisse des liebevollen Umgangs mit mir selbst in diesen Bereichen kenne ich zwar, oder zumindest erahne ich sie, doch irgendwie passen sie noch immer nicht recht zu meinem Körper-Geist-Seele-System, meinen inneren Mustern und zähen Gewohnheiten. Und dann finde ich mich an manchen Abenden erschöpft und missmutig vor, bin unzufrieden und der Meinung, »es« einfach nicht hinzubekommen.

Als Autorin nutzte ich daher sehr gern die Möglichkeit, die Selbstfürsorge zu einem Forschungsprojekt werden zu lassen. Mir wurde dabei bald etwas Interessantes klar: Wenn ich dich mit diesem Buch dazu inspirieren kann, besser und liebevoller für dich selbst zu sorgen, dann wird deine Welt schöner – und meine damit auch. Es ist ja eine Welt. Vielleicht ist das wesentliche Geheimnis genau das: Jeder, der seine eigene Welt schöner und liebevoller, sanfter und freudvoller macht, tut es für alle anderen mit – und

deren Einsatz für echtes Wohlbefinden wirkt auch wieder auf ihn zurück.

Mir wurde bewusst, dass es eine Form der Selbstfürsorge ist, wenn ich dieses Buch so ehrlich und vorbehaltlos, so liebevoll und gut wie möglich schreibe. Ich schreibe es auch für mich, während ich es für dich schreibe. Ich schreibe es dafür, dass es mehr erfüllte und freudig entspannte Menschen in der Welt gibt – in deiner ebenso wie meiner.

So möchte ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, wie in einem persönlichen Gespräch das mitgeben, was ich bisher in Sachen Selbstfürsorge erfahren durfte. Ich möchte es für dich notieren, sodass du jederzeit darauf zugreifen und es in dein Leben einbauen kannst, wenn du magst. Die Aktivitäten der Selbstfürsorge sind letztlich ganz simpel. Die Geheimnisse liegen aber nicht in dem, was man für sich tun könnte, sondern vielmehr in den Ebenen dahinter: Warum wissen wir, was uns guttut, und tun es trotzdem so oft nicht? Und wie bekommen wir uns dazu, mehr von dem zu machen, was uns erblühen lässt?

Natürlich gehört zur Selbstfürsorge, sich gut zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen, einer sinnvollen und im Kern angenehmen Tätigkeit nachzugehen, wohltuende Beziehungen zu pflegen, Freude und Genuss einzuladen – sich also einfach gut um das Körper-Geist-Seele-System zu kümmern, als das man hier auf der Welt ist. Die wirkliche Kunst aber ist, in sich die Basis dafür zu schaffen, selbstfürsorglich leben zu wollen, es sich zu erlauben und es dann auch zu tun. Es geht darum, die Selbstfürsorge zu etablieren und als Grundpfeiler des Lebens zu verankern.

Gönn dich dir selbst

Die sieben Hauptkapitel dieses Buches möchten dich ermutigen, dein Wohlergehen aktiv in den Fokus zu nehmen. Denn wer sonst sollte oder könnte es tun? Es ist und bleibt deine Aufgabe, zumindest seit du erwachsen bist.

Bevor Selbstfürsorge als Thema für uns alle populär wurde, sprach man vor allem in helfenden Berufen darüber. Denn dort herrscht bei den Menschen die Tendenz vor, sich intensiv und mit aller Kraft um andere zu kümmern, sich selbst dabei aber oftmals zu vernachlässigen. Die Arbeitsbedingungen sind in solchen Berufen – etwa in der Altenpflege, den Krankenhäusern, Kindertagesstätten und Schulen – nicht immer die besten, das Leistungsspensum ist hoch, die Zeit knapp, man möchte natürlicherweise mit den Menschen, die man betreut, in Resonanz gehen und hat oft einfach nicht die Zeit dafür. Das alles kann schnell ermüden, frustrieren und erschöpfen. Daher tut eine aufmerksame Selbstfürsorge not. Die Erfahrungen zeigen dabei, dass sie von den meisten regelrecht erlernt und antrainiert werden muss. Das geschieht für Angehörige helfender Berufe manchmal gezielt in mehrwöchigen Kursen.¹ Die helfen nachweislich, den Stress zu reduzieren und die Selbstfürsorge längerfristig zu erhöhen.

Ein Kurs unter Anleitung und in einer Gruppe steigert natürlich die Chance, dass man dranbleibt. Und trotzdem waren ganze sechs Wochen nötig, bis sich die Selbstfürsorge im Leben der Teilnehmenden etabliert hatte. Erwarte also bitte nicht von dir – und auch nicht von diesem Buch –, dass sich dein Leben sofort komplett zum Allerschönsten

hin wendet, wenn du beschließt, ab jetzt selbstfürsorglicher zu sein. Es ist ein Weg und es braucht Übung. Und es ist eine individuelle Sache. Für jeden funktioniert es auf andere Weise – die aber will erst herausgefunden werden.

Ich empfehle dir das Motto: »Was immer möglich ist«. Ich kenne es von mir selbst, dass ich beim Lesen von Ratgebern denke: Das geht in meinem Alltag aber nicht! Wie soll ich das machen? Und vor allem: wann?!

Mittlerweile habe ich gelernt, dass ich mit dem Motto »Was immer möglich ist« sehr viel weiter komme. Damit gebe ich den Tipps und Anregungen eine Chance. Und dann setze ich sie vielleicht nicht täglich um, aber doch ab und zu – wenn es eben gerade geht. Auch so tröpfeln neue Seinsweisen in mein Leben hinein und machen es freudvoller und leichter.

Das Gute ist: Jeder ehrliche Schritt in Richtung Selbstfürsorge bringt bereits Wohlbefinden und Freude mit sich. Wenn du mit dir achtsam und freundlich umgehst, bist du schenkend und beschenkt zugleich. Und mit beidem gewinnst du. Gehst du liebevoll mit dir um, hast du auf jeden Fall schon mal eine stabile Liebesbeziehung in deinem Leben. Warum das sogar die absolut wesentliche Liebesbeziehung ist, auch darum wird es in diesem Buch gehen.

Du bist bereits eine Expertin, ein Experte – für deine ganz eigene Form der Selbstfürsorge. Vielleicht schlummert sie noch ungelebt und unerforscht in dir. Doch niemand kann dir sagen, was für dich gut ist, was dir guttut und dich auftanken, aufblühen, erfüllt leben lässt. Was andere können, ist, dich dazu einzuladen, deine Art der

Selbstfürsorge nach und nach zum Leben zu erwecken.
Und genau das möchte dieses Buch mit seinen sieben Kapiteln, seinen sieben »Geheimnissen« tun.

Viel Freude und gutes Gelingen!

Deine Franziska

Begeisterung



Wenn wir etwas verändern wollen, setzen wir meist beim Verhalten an. Wir versuchen, jeden zweiten Morgen joggen zu gehen oder den Gewohnheits-Nachmittagskuchen wegzulassen. Der Erfolg? Es gelingt ein paar Tage lang und dann rutschen wir ins alte Fahrwasser und ärgern uns über uns selbst. Aus der Forschung weiß man, dass wir woanders ansetzen müssen: an der Haltung. Ändern wir die – am besten in Richtung Begeisterung für das, was uns gut tut –, ändert sich unser Verhalten von allein. Unser ganzes Wesen baut sich um in Richtung Gelingen.

Motor des Lebens, Dünger fürs Gehirn

Mit ausgebreiteten Armen am Meer stehen oder auf einem Berggipfel ... oder am Bahnhof, um einen lieben Menschen zu empfangen. Das Herz weit offen, um nur ja nichts von dem zu verpassen, was hier gerade erlebbar ist. Oder die Stille einer sternklaren Nacht erlauschen, den Herzschlag eines Kindes, das Schnurren einer Katze. Die tiefe Befriedigung nach getaner Arbeit spüren oder wenn eine knifflige Situation gemeistert wurde. Oder den Beginn eines Tages voller sonniger Stunden, die ganz dir gehören, genießen.

Kannst du es wahrnehmen, all das, was dir unter die Haut geht? Kannst du sie spüren, die Begeisterung? Dafür, dass du so vieles erleben und tun, gestalten und schaffen kannst? Dafür, dass du auf der Welt bist, dass du lebst und liebst und atmest? Kannst du die Begeisterung spüren? Zumindest ab und zu?

Es gibt vieles, was uns im Leben antreiben kann, was uns morgens aufstehen und auch Schwieriges anpacken lässt. Begeisterung ist sicher der schönste Antreiber, den wir im Repertoire haben. Und es ist nicht einfach nur ein gutes Gefühl. Vielmehr scheint es so zu sein, dass uns die Natur mit Begeisterungsfähigkeit ausgestattet hat, weil sich damit die Evolution entscheidend voranbringen lässt. Begeisterung führt dazu, dass wir uns selbst und damit auch unsere Spezies weiterentwickeln. In diesem Sinne ist sie äußerst lebensdienlich.

Dein Gehirn liebt Begeisterung

Dass ich die Begeisterung heute sehr bewusst erlebe, verdanke ich vor allem Gerald Hüther, den ich sehr schätze, weil er die Neurobiologie mit einer neuen Art, das Leben und die Gemeinschaft zu denken, verbindet. Für unseren Zusammenhang ist mir aus seinen Vorträgen Folgendes wichtig: Wenn etwas unter die Haut geht, schalten sich im Hirn die emotionalen Zentren an. Dann werden neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet, was im Normalbetrieb nicht geschieht – und das regt Wachstums- und Veränderungsprozesse an. Und zwar genau in den Bereichen, die

gerade aktiv sind – also bezüglich der Dinge, die wir in diesem Moment tun oder erleben.²

Ist nicht das der Schlüssel zur Veränderung? Zur Veränderung in Richtung Selbstfürsorge? Wir können daraus mitnehmen, dass wir unser Leben so gestalten sollten, dass uns möglichst oft etwas unter die Haut geht, dass wir Freude spüren, Begeisterung, Lebendigkeit. Das führt zu einem lebenslang wach bleibenden, aktiv umbaufreudigen Gehirn, das sich mit all unseren Erfahrungen wunderbar weiterentwickelt. Wohin wir unser Erleben und unser Wahrnehmen steuern, haben wir bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand. Wenn wir möglichst oft bewusst erlebte, begeisternde Erfahrungen mit Selbstfürsorglichkeit in unseren Alltag tröpfeln lassen – so klein sie auch sind –, bauen sich im Gehirn die dafür zuständigen Areale aus und aus den anfangs schmalen Pfaden werden irgendwann Schnellstraßen, auf denen unsere selbstfürsorglichen Aktivitäten leicht und freudig unterwegs sind.



Erinnere dich

Wie auch immer du deine Lebenssituation momentan wahrnimmst: Nimm dir gelegentlich Zeit, dich an Ereignisse oder Situationen zu erinnern, die dich begeistert haben. An Momente, wo du schier außer dir vor Freude warst – oder ganz still vor lauter Staunen. Nimm dieses Empfinden wahr, nimm es tief fühlend in dich auf.



Die Begeisterung zu pflegen heißt nicht, dass wir schwierige Erfahrungen meiden sollten oder meiden könnten. Im Gegenteil: Auch ein anfangs schmerzhaftes Erleben geht uns unter die Haut und macht das Hirn neuroplastisch aktiv. Wir sind herausgefordert, die Situation zu meistern, das Problem zu lösen, und dafür stellt unser ganzes System Energie bereit – je stärker lösungsorientiert und vertrauensvoll wir sind, umso mehr. Haben wir die Nuss dann geknackt, gibt es wieder Belohnungsbotenstoffe von unserem Hirn, die uns anspornen sollen, auf diesem guten Weg zu bleiben und auch vor der nächsten Barriere nicht zu kapitulieren. Wir erleben Begeisterung dafür, dass wir einen wertvollen Schritt weiter sind auf unserem Weg. So wachsen und reifen wir unaufhörlich – in dem zunehmenden Gefühl, »es« hinzubekommen.

Du merkst schon: Ich bin begeistert von all diesen Zusammenhängen und möchte am liebsten alles auf einmal ansprechen und viele Fäden weiterspinnen im Feld der zahllosen Möglichkeiten. Doch der Reihe nach! Wir sind ja erst am Anfang dieses Buches.

Wie Veränderung gelingen kann

Das Thema Selbstfürsorge fordert die meisten von uns dazu heraus, ihr Leben zu verändern – bestimmte Dinge mehr zu tun, andere weniger und einige gar nicht mehr. Du wirst wissen, welches deine Baustellen und Achillesferse, deine Versuchungen und Fallstricke sind. Und du weißt sicherlich auch, dass Veränderungen nicht so leicht