



Leseprobe

Jayne Hardy

Tu dir gut - denn der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du Das Selbstfürsorge-Projekt

»Wie ein lieber Freund, der einem hilft, das Leben endlich in die richtige Bahn zu lenken.« *Independent*

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. Januar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Selbstfürsorge ist nicht nur unverzichtbar für unser körperliches und seelisches Wohlergehen, sie ist auch alles andere als egoistisch! Denn wer sich mit sich selbst wirklich wohlfühlt, kann auch positive Energien in die Welt bringen. Jayne Hardy schenkt wertvolle Impulse, die ganz einfach in das tägliche Leben integriert werden können: Um seine ureigensten Bedürfnisse besser kennenzulernen, das Selbstwertgefühl zu stärken und eine wundervolle Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

Mit liebevollen Illustrationen und Seiten zum Ausfüllen (im E-Book als Download-Link).



Autor

Jayne Hardy

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich einmal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen und schreibt u.a. für die »Huffington Post«, »Grazia« und »The Guardian«. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

Das Buch

Selbstfürsorge ist nicht nur unverzichtbar für unser körperliches und seelisches Wohlergehen, sie ist auch alles andere als egoistisch! Denn wer sich mit sich selbst wirklich wohlfühlt, kann auch positive Energien in die Welt bringen.

Jayne Hardy schenkt wertvolle Impulse, die ganz einfach in das tägliche Leben integriert werden können: Um seine ureigensten Bedürfnisse besser kennenzulernen, das Selbstwertgefühl zu stärken und eine wundervolle Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

Die Autorin

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich einmal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen und schreibt u. a. für die *Huffington Post*, *Grazia* und *The Guardian*. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1. Kapitel: Was berechtigt mich, dieses Buch zu schreiben?	11
2. Kapitel: Was ist Selbstfürsorge?	31
3. Kapitel: Warum Selbstfürsorge wichtig ist	43
4. Kapitel: Stolpersteine	63
5. Kapitel: Sich selbst entdecken	81
6. Kapitel: Die Macht der kleinen Schritte	103
7. Kapitel: Vorfahrt für Selbstfürsorge	127
8. Kapitel: Unterstützung von außen	147
9. Kapitel: Motivation für zwischendurch	165
10. Kapitel: Selbstfürsorge in Krisenzeiten	183
Ein persönlicher Brief an Sie	215
Dank	219

Für dich und mich.

*Domski, Pegs, Mother Hubbs,
Clairie und Windog gewidmet.*

Einleitung

Jeder hat es selbst in der Hand, für sich zu sorgen. Doch es bringt nichts, den Nutzen der Selbstfürsorge nur zu kennen – man muss sich auch aktiv darum bemühen.

Das Leben steckt voller Ablenkungen. Alles Mögliche buhlt um unsere Aufmerksamkeit, und manchmal vergessen wir darüber einfach, wie wichtig unser eigenes Wohlergehen ist. Das passiert so leicht, weil der Krach um uns herum extrem laut ist. Von überall dröhnt er auf uns ein und fordert, dass wir ihm Beachtung schenken.

Und er bekommt sie.

Wir setzen die Bedürfnisse anderer Menschen über unsere eigenen und vernachlässigen uns selbst.

Wir leben in einer hektischen Welt, die sozialen Netzwerke bombardieren uns mit Bildern von Perfektion. Wir halten uns für unzulänglich und glauben, wir täten nicht genug. Wir vergleichen unseren Alltag mit den ausgewählten Höhepunkten im Leben anderer Menschen und hadern mit uns.

Es ist nicht leicht, den Lärm auszublenden und sich die eigenen Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen. Wir vergessen, was uns stark macht. Wir vergessen, dass *wir* zählen. Unser Verhalten zeigt allen anderen, wie wichtig *sie* sind und wo *wir* in der Rangordnung stehen – ganz weit unten. Wie viele von uns tanzen ihr ganzes Leben lang nach der Pfeife von

anderen. Wir leben nach ihren Vorstellungen und versuchen, ihre Erwartungen zu erfüllen. Damit geben wir ihnen praktisch die Steuer für unser Leben in die Hand!

Unsere Grenzen verschwimmen, wir verlieren das Gefühl für unsere eigene Identität. Was wollen und was brauchen wir wirklich? Gleichzeitig fragen wir uns, warum wir uns so orientierungslos fühlen und so unendlich müde sind. Wir geben alles, was in uns steckt, bis für uns nichts mehr übrig bleibt. Klingt das vertraut?

Erschöpft hangeln wir uns durch den Alltag und öffnen damit allen möglichen Krankheiten Tür und Tor. Wir unterminieren unsere eigene Gesundheit – die geistige wie die körperliche.

Selbstfürsorge kann erst in unser Leben einziehen, wenn wir manche Angewohnheiten abstreifen, neue Verhaltensweisen annehmen und damit beginnen, uns bewusst zu machen, was Selbstfürsorge wirklich für uns bedeutet. Und das ist keine kleine Aufgabe.

Doch nur schon darüber nachzudenken, was uns guttäte, kann Schuldgefühle zutage fördern. Vielleicht halten wir uns auch für egoistisch oder glauben, es nicht wert zu sein. Nein, nein, die Bedürfnisse der anderen gehen vor. Und dann wundern wir uns, dass wir uns so kaputt, unerfüllt und gehetzt fühlen. Der Weg zur Selbstfürsorge gleicht einem Minenfeld.

Und wir gehen mitten hinein.

Gemeinsam.

Das hier ist nicht irgendein Buch über Selbstfürsorge. Mir kommt es besonders auf das »Selbst« an und darauf, was wir über uns selbst lernen können. Neben meinen Ausführungen finden Sie auch Anregungen zum Verfassen eines Tagebuchs und Vorschläge dazu, wie Sie einige typische Hindernisse über-

winden können. Sie können den Text am Stück lesen oder kapitelweise, ganz egal. Was immer sich für Sie richtig anfühlt, passt dann auch.

Jayne

P. S.: Sie finden mich auch online. Sagen Sie doch einfach mal Hallo unter:



@JayneHardy_

1. Kapitel: Was berechtigt mich, dieses Buch zu schreiben?

»Die Selbstfürsorge und ich führen eine Hassliebe.«

Sie werden im Verlauf dieses Buches einige meiner Marotten kennenlernen, deshalb möchte ich mich kurz ein wenig vorstellen. Ich bin äußerst introvertiert, dem Myers-Briggs-Persönlichkeitstest zufolge bin ich ein aufopferungsvoller Idealist mit ausgeprägten intuitiven Fähigkeiten (INFJ – Introversion, Intuition, Feeling, Judging). Ich bin zwei Halbmarathons gelaufen – ein entscheidender Moment bei einem der Rennen war, als ich von einem Mann überholt wurde, der als riesiges Geschlechtsteil verkleidet war. Das sagt wohl alles. Mein Ellbogengelenk besteht aus Titan und kommt aus Frankreich: die Folge eines fiesen (nüchternen) Treppensturzes auf dem Weg zur Arbeit. Irgendwann in den 1980ern wurde ich bei Paraden und Umzügen zur Mini-Majorette des Jahres gewählt und war sehr stolz; so stolz, dass ich das hier sogar noch erwähne. Über meiner linken Augenbraue trage ich seit jungen Jahren und einer schmerzhaften Begegnung mit einer Toilette eine schmissige Narbe (die Toilette überstand den Aufprall unbeschadet). Auf Malta heiratete ich den Mann, den ich seit der sechsten Klasse liebe. Während der Geburt meines Kindes schlief ich ein (zu viele Betäubungsmittel), ich habe schon einmal ein Flugzeug gesteuert, einen Bungee-Sprung gemacht und Zorbing ausprobiert.

Ich jongliere ganz passabel, bin Mutter, Ehefrau, Tochter, Schwester, Freundin und Teamleiterin. Beim Duschen kommen mir unweigerlich die »tollsten« Ideen.

Jetzt ahnen Sie vielleicht schon, welchen Ball ich beim Jonglieren am häufigsten fallen lasse. Genau! Der Selbstfürsorge-Ball – einer der wichtigsten Bälle überhaupt – ist der einzige, den ich immer wieder mal fallen lasse. Als gebildetes und (in der Regel) vernünftiges menschliches Wesen fragte ich mich, wie das sein kann. Warum widerstrebt es mir derart, nett zu mir selbst zu sein? Warum komme ich mir so schäbig vor, wenn ich meinem eigenen Wohlergehen Vorrang einräume? Und warum in aller Welt sabotiere ich alles, was sich gut anfühlt? Woher stammt das grässliche Gefühl, Wohltaten gar nicht zu verdienen?

Ich kämpfe schon seit Langem mit Depressionen, und während ich mit dem Selbstfürsorge-Paradox rang, fragte ich mich immer wieder, was wohl zuerst kam: mein Mangel an Selbstfürsorge oder meine Depression. Eine typische Henne-oder-Ei-Frage, zeigt die Forschung doch, dass Selbstfürsorge und geistige Gesundheit untrennbar miteinander verwoben sind. Die Depression stahl mir ganze Phasen meines Lebens; ich konnte nicht mehr arbeiten, verließ das Haus nicht mehr und schaffte nicht einmal mehr ein Mindestmaß an Selbstfürsorge. Ich verlor sogar einen Zahn, weil ich mir nicht mal mehr die Zähne geputzt hatte. Ich fühlte mich kaputt, hilf- und hoffnungslos. Und behandelte mich selbst entsprechend.

Meine Depression überwand ich erst, nachdem ich wieder angefangen hatte, mich um mich selbst zu kümmern – auch wenn mir das damals total widerstrebt. Es schmerzte mich buchstäblich, nett und fürsorglich zu mir selbst zu sein. Freundlichkeit mir selbst gegenüber war mir völlig fremd geworden.

Diese Erfahrung mit meiner Depression – geprägt von Isolation, Hoffnungslosigkeit und Selbstmordgedanken – veranlasste mich im Jahr 2011, die Blurt-Stiftung zu gründen.

Damals ging ich auf meinen 30. Geburtstag zu und blickte auf die vergangenen acht Jahre zurück. Die Depression hatte mir den Großteil des letzten Jahrzehnts geraubt. Das durfte sich nicht wiederholen. Ich schwor mir, nie wieder aufzugeben.

Während meiner Depression sorgte ich überhaupt nicht mehr für mich selbst, ich duschte nur gelegentlich und aß nicht vernünftig.

Meine Haare waren verfilzt, und ich muss ziemlich abstoßend gerochen haben, auch wenn mir das nie jemand sagte.

Mein Bett war meine Burg, in die ich mich vor der Welt zurückzog. Doch die Burg wurde mir zum Gefängnis. Soziale Medien waren mein wichtigstes Fenster zur Außenwelt. Ich klinkte mich nach Belieben ein und aus. Dort fand ich Menschen, die mit ähnlichen Problemen kämpften, aber offen und unbefangen darüber redeten. Diesen Mut brachte ich noch nicht auf.

Über Twitter kam ich zum Bloggen. Ich sah, dass Menschen zu allen möglichen Themen bloggen, und ich vermisste das Schreiben – ich hatte es immer geliebt, bis die Depression mir die Freude daran raubte. Ich beschloss, einen Blog über Körperpflege zu starten. Um über Pflegeprodukte schreiben zu können, würde ich sie benutzen müssen. So zwang ich mich gewissermaßen zur Selbstfürsorge!

Dieser kleine Blog half mir auf eine Art, die sich kaum in Worte fassen lässt. Er gab mir ein Ziel, lenkte mich von meinen Selbstmordgedanken ab, schenkte mir neue Freude am Schreiben und brachte ein wenig Sonnenschein in mein Leben.

»Meine Depression überwand ich erst, nachdem ich wieder angefangen hatte, mich um mich selbst zu kümmern.«

Ich begann, wieder besser für mich zu sorgen, und sah wieder ein Licht am Ende des Tunnels. Der logische nächste Schritt bestand darin, über weitere Dinge zu schreiben, die mir am Herzen lagen.

Der Schönheits-Blog bildete nur einen winzigen Ausschnitt meines damaligen Lebens ab. Ich brannte dafür, auch über meine Depressionen zu schreiben, aber ich traute es mir nicht recht zu.

Am Ende verfasste ich dann doch einen Blog-Eintrag über meine Erfahrungen mit Depression. Zum ersten Mal versuchte ich, alles in Worte zu fassen. Es war ein schmerzhafter Prozess, mich der Dunkelheit zu stellen, vor der ich mich fürchtete.

Dieser Blog-Eintrag änderte alles.

Innerhalb von 24 Stunden bekam ich Rückmeldungen von mehr als einhundert Menschen, per E-Mail und SMS, auf Twitter, Facebook und meiner Blog-Seite. Menschen, die ich noch aus der Grundschule kannte, erzählten mir von ihren eigenen Erfahrungen mit Depression. Ich hatte keine Ahnung davon gehabt, was sie durchmachten. Vollkommen Fremde dankten mir für meine Offenherzigkeit und sagten, ich hätte ihre eigenen Erfahrungen sehr gut wiedergegeben.

Aus dem gewaltigen Echo lernte ich zweierlei: Erstens gab es da draußen offenbar zahllose Menschen, die ihre Kämpfe allein ausfochten, anstatt sich gegenseitig zu unterstützen. Und zweitens bot das Internet diesen Menschen eine Möglichkeit, miteinander zu kommunizieren.

So entstand die Idee zu Blurt – einer Plattform, die Gespräche über Depressionen anregen sollte, das Problembewusstsein schärfen, Verständnis fördern, Menschen verbinden und (online) dort abholen sollte, wo sie standen. Meine persönlichen Erfahrungen prägen das Projekt; ich bin der festen Überzeugung, dass jeder angehört werden sollte. Deswegen antworten

wir auf jede E-Mail und jede Nachricht in den sozialen Medien. Außerdem glaube ich, dass man Gespräche nur in Gang bringt, wenn man freundlich, zwanglos und menschlich miteinander redet.

Intern achten wir darauf, dass unsere Mitarbeiter ihre eigene Selbstfürsorge nicht vernachlässigen. Flexible Arbeitszeiten sollen allen ermöglichen, Berufs- und Privatleben auszubalancieren.

Natürlich ist unsere Arbeit bei Blurt nur die Spitze des Eisbergs dessen, was von Depression betroffene Menschen brauchen. Deshalb suchen wir unablässig nach weiteren Möglichkeiten, Betroffenen zu helfen. Dabei

vergisst man leicht zu registrieren, was Blurt schon alles erreicht hat.

Mittlerweile gehören 13 Mitarbeiter zu unserem Team, im Jahr 2016 verzeichnete unsere Seite mehr als zwei Millionen Klicks, und täg-

lich erhalten wir Dankeschreiben von Menschen, denen wir geholfen oder sogar das Leben gerettet haben. Jeden Tag erleben wir, dass Hunderte von Menschen ihre Erfahrungen mit anderen teilen und einander geduldig, großzügig und nachsichtig unterstützen. Wir hören den Betroffenen wirklich zu. Nur sie allein zählen für uns, und auf den Dialog mit ihnen ist unsere gesamte Organisation ausgerichtet.

Im Verlauf dieses Dialogs ging uns allmählich auf, wie sehr das gesellschaftliche Ideal, man müsse »Gutes tun« und »geben statt nehmen«, Druck auf Menschen ausübt. Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, versuchen wir, uns möglichst um alles zu kümmern und niemandem zur Last zu fallen. Doch das laugt uns auf Dauer aus, weil wir ständig das Gefühl haben, nicht genug zu tun oder nicht gut genug zu sein. Wie sehr wir uns auch anstrengen – es reicht nicht. Wir sehen nur

»Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder angehört werden sollte. Deswegen antworten wir auf jede E-Mail und jede Nachricht in den sozialen Medien.«

