SELBSTFÜRSORGE

DER EINFACHSTE WEG, DIR SELBST GUT ZU TUN

Kathie Kleff

Das Ding mit der **SELBSTLIEBE**, von der so viel gesprochen wird, ist für Menschen mit Traumafolgen gar nicht so leicht. Ehrlich gesagt ist es für viele unmöglich. Sich vor den Spiegel zu stellen und sich selbst mantraartig vorzubeten, wie sehr man sich liebt, hilft nach meiner Erfahrung wenig. Das Gefühl dazu fehlt komplett, die Worte sind leer und ohne Substanz, die erhoffte Resonanz bleibt aus.

Unbewusste, seit vielen Jahrzehnten in uns abgelegte Überzeugungen behaupten nämlich genau das Gegenteil und solange das so ist, sind auch die besten *»Techniken für mehr Selbstliebe«* häufig wirkungslos.

Deshalb war es für mich sehr entlastend, als ich anfing, mich mehr und mehr mit den Themen SELBSTFÜRSORGE und SELBSTMITGEFÜHL zu beschäftigen Vielleicht spricht ja auch dich die Selbstfürsorge mehr an als das »das Ungetüm« Selbstliebe.

Was bedeutet denn eigentlich »Selbstfürsorge«?

Nun ja, im Grunde alles, was sich für dich angenehm anfühlt, bei dem du dich sicher und entspannt wahrnimmst. Alles, was dir guttut. Das kann alles Mögliche sein!

- Eine Tasse Tee oder Kaffee genießen mit einem Menschen, in dessen Gegenwart du dich sicher und angenommen fühlst.
- Ein Spaziergang in der Natur.
- Eine Yoga-Stunde oder eine wohltuende Massage.
- Ein Besuch im Zoo.
- Ein Besuch in der Sauna oder im Dampfbad.
- Einen Kuchen backen.
- Eine Serie, die dich zum Lachen bringt.
- Ein Haustier.
- Ein guter Film oder ein schönes Buch.
- Eine Musik, die du magst, hören – und dabei nicht nebenher die Wäsche zusammenlegen oder Steuerbelege sortieren, sondern sich aufs Sofa kuscheln und einfach nur den Klängen lauschen.
- Ein heißes Bad nehmen.
- Auch dich krankzumelden, wenn es dir nicht gut geht, ist ein Akt der Selbstfürsorge.

Wenn es dir schwerfällt, dir selbst etwas Gutes zu tun, dann kann es hilfreich sein, dir vorzustellen, dass eine Freundin dir erzählen würde, dass sie total gestresst und ausgelaugt ist – wie würdest du ihr begegnen? Was würdest du ihr raten? Mit anderen Menschen können wir nämlich oft sehr viel mitfühlender, liebevoller und fürsorglicher umgehen als mit uns.

Ist das nicht interessant?

Mit uns selbst sind wir meist sehr viel strenger und härter - die inneren Antreiber und Richter können geradezu erbarmungslos sein. Dann fallen Sätze wie *»Selbstfürsorge? Jetzt sei mal nicht so egoistisch!«* oder *»Nimm dich nicht so wichtig!«* Viele Menschen mit Traumafolgen haben auch gar keine Idee davon, was ihre Bedürfnisse überhaupt sein könnten! Allein die Frage setzt sie unglaublich unter Druck. Sie durften als Kinder einfach nie ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse entwickeln.

Hast zu Zugang zu deinen Bedürfnissen? Welche Überzeugungen sind in dir gespeichert, die der Selbstfürsorge im Weg stehen? Du kannst dir gerne ein paar Notizen dazu machen, um deine unbewussten Glaubenssätze mehr und mehr ans Licht zu bringen.

Auch wenn deine inneren Überzeugungen scheinbar gegen dich sind *(»Ich bin es nicht wert, mir etwas Gutes zu tun.«)*, so haben sie doch ihren Sinn. Wenn du als Kind keine sichere, liebevolle und verlässliche Bezugsperson hattest, die deine emotionalen Bedürfnisse erkannt und entsprechend darauf reagiert hat, ist es schwer, ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Als Kind brauchen wir eine sichere Bindungsperson, die uns in unseren Emotionen (unserer Wut, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit, usw.) und den dazugehörigen Körperempfindungen beruhigt und co-reguliert. Sprich, wir brauchen jemanden, der uns in den Arm nimmt und uns vermittelt, dass wir nicht allein sind, dass wir gehalten sind.

Vielleicht bist du auch von der sogenannten Parentifizierung betroffen (Stichwort »vertauschte Rollen«). Das bedeutet, dass du in jungen Jahren viel zu früh und viel zu viel Verantwortung übernehmen musstest, weil du dich zum Beispiel um einen (kranken) Elternteil oder ein Geschwisterchen kümmern musstest. Daraus kann zwar später ein großes Verantwortungsbewusstsein als eine Ressource/Potenzial entstehen, aber auch hier kann es sein, dass dir als Erwachsener das gesunde Maß fehlt und dass du dich für alles und jeden verantwortlich fühlst. Erst die anderen und dann ich. Und am Ende fallen wir häufig ganz hinten über. Das dürfen wir als Erwachsene endlich nachholen, sozusagen nochmal in die Schule der Eigenverantwortung gehen und schrittweise lernen, uns gut um uns zu kümmern.

Wenn du magst, kannst du hier noch einmal mit mir auf Forschungsreise gehen, wie ich es in der Masterclass gemacht habe, zu dem Satz

»Etwas in mir verbietet mir, fürsorglicher mit mir selbst zu sein. Etwas in mir trägt die Überzeugung, dass die anderen vorgehen und wichtiger sind!«

Wenn du die Linse etwas größer machst und diese Erkenntnis von der Metaebene aus betrachtest, welches Bedürfnis könnte wohl dahinterstehen? Was würde passieren, wenn du fürsorglicher mit dir selbst wärst? Bei mir kam die Antwort »Dann könnte ich mich nicht mehr um andere kümmern.« Welche Antworten steigen in dir auf?

Mit diesen Antworten gehen wir jetzt noch eine Ebene tiefer. In meinem Fall würde ich mich fragen »Was passiert, wenn ich mich nicht mehr um andere kümmern kann?« Die Antwort: »Dann würde ich nicht mehr so viel Anerkennung erfahren und wäre nicht mehr wichtig.« Du kannst hier wieder deine eigenen Antworten notieren.

Jetzt gehen wir noch eine Stufe weiter. Ich frage mich »Was würde passieren, wenn ich nicht mehr so viel Anerkennung erfahren würde?« und die Antwort lautet: »Ich würde mich nutzlos fühlen.« Wie lautet deine Antwort?

An dieser Stelle schlage ich die Brücke zu meiner Aussage von vorhin, dass auch innere Überzeugungen, die scheinbar gegen dich sind (*»Ich bin es nicht wert, mir etwas Gutes zu tun.«*), durchaus einen Sinn haben. Um bei meinem Bespiel zu bleiben: Natürlich macht es Sinn, an diesem Muster festzuhalten, denn wenn ich mich um mich selbst und nicht mehr nur am andere kümmere, führt das vielleicht dazu, dass ich mich nutzlos fühle und das möchte ich auf keinen Fall. Dann fühle ich mich klein, wertlos, ungeliebt, unwichtig und bedeutungslos. Und so habe ich mich als Kind häufig gefühlt – dieses Gefühl gilt es nie wieder zu fühlen! Dazu kam, dass ich mich als Kind häufig um meine Mutter gekümmert habe, denn mein Überleben hing von ihrem Überleben ab. Auch dies ist biologisch gesehen ein ganz natürlicher Vorgang, wir machen das automatisch und kreieren dann unbewusst auch als Erwachsene auf diese Art noch Sicherheit.

Auch dein System ist darauf ausgerichtet, dass du dich sicher und geborgen fühlst. Sich nutzlos zu fühlen oder was auch immer bei dir am Ende rauskam, bedeutet SCHMERZ und den will dein System um jeden Preis vermeiden.

Da scheint es doch total logisch, dass es mehr Sinn macht, sich um andere zu kümmern als um sich selbst, oder? Das dient(e) dem Schutz des Organismus, weil es für ein Kind unerträglich ist, sich wertlos zu fühlen. Heute als erwachsener Mensch ist dir vielleicht klar, dass es wichtig ist, gut für sich selbst zu sorgen, aber dein Organismus hängt vielleicht an dieser Stelle noch in der Vergangenheit und hat noch nicht gelernt, dass

- da niemand mehr ist, um den er sich kümmern muss, um zu überleben
- da niemand mehr ist, um dessen Anerkennung und Liebe du kämpfen musst
- keine Gefahr in Verzug ist, wenn du deine Bedürfnisse anfängst wahrzunehmen
- keine Gefahr in Verzug ist, wenn du anfängst, deine Bedürfnisse zu äußern
- keine Gefahr in Verzug ist, wenn du anfängst, für dich einzustehen

Das zeigt mal wieder, wie komplex Trauma-Arbeit ist! Ein scheinbar einfaches »Problem« birgt so viele wichtige und wertvolle Puzzleteile, die alle den faszinierenden Menschen ergeben, der du bist.

Trauma (»eine tiefe seelische Erschütterung«) ist tief im Körper gespeichert.

Es ist schwer, vielleicht sogar unmöglich, ein emotionales Thema auf einer rein kognitiven Ebene zu lösen, denn das sogenannte Traumamaterial ist im Körper gespeichert. Deshalb haben viele Menschen mit Traumafolgen häufig das Gefühl, dass ihnen eine reine Gesprächstherapie nicht nachhaltig weiterhilft. Es geht darum, schrittweise wieder ins Fühlen zu kommen und auch darum, die hohe Komplexität von Trauma-Dynamiken zu begreifen. Dann nähern wir uns auch der Antwort auf eine große Frage wie *»Warum fällt es mir so schwer, mich selbst zu lieben?«* mit jedem Schritt ein bisschen mehr.

Trauma-Heilung beinhaltet unter anderem

- am autonomen Nervensystem zu arbeiten
- mehr und mehr Sicherheit im Leben zu kreieren (Umfeld, Wohnort, Job usw.)
- lernen, sich selbst zu beruhigen
- begreifen, wie der eigene Körper funktioniert und wie genial er ist, weil er immer auf unserer Seite ist und immer FÜR uns und nie gegen uns
- wieder mehr mit dem Körper in Kontakt kommen und eine liebevolle Beziehung zu ihm aufbauen
- sich seiner Reaktionen (auf Reize von außen) bewusst werden und sie immer früher bemerken, um anders agieren zu können, bevor das alte automatische (Reaktions-)Muster startet

Ich weiß, das klingt nach einer Menge Arbeit, und ehrlich gesagt, ist es das auch.

Aber es ist das größte Geschenk, das du dir, den Menschen, die du liebst und der Welt machen kannst! Deshalb möchte ich dir abschließend Mut machen, dich weiterhin mit dem Thema Trauma zu beschäftigen und dich mehr und mehr kennenzulernen und immer besser zu verstehen. Auch wenn es sich nicht so anfühlt: Du bist ein ziemliches Wunder und es gibt in dir viel mehr Schönes zu entdecken, als du dir vielleicht jetzt noch vorstellen kannst. Ich freue mich, wenn ich dich weiterhin auf deinem Weg begleiten darf. Als nächster Schritt mag dir vielleicht mein **Online-Kurs »Finde dein unversehrte Ich«** dienen, mehr Infos dazu findest du hier.

Kathie Kleff

www.unversehrtes-ich.de