

# Selbstfürsorge

„Es ist die Entscheidung sein Leben so zu gestalten, dass man nicht regelmässig davor flüchten muss.“

Nach der Geburt meines Sohnes war ich in einem ziemlichen Hormonchaos: Ich war nur noch am Weinen, völlig überwältigt von der Zerrissenheit zwischen meiner Tochter und meinem Sohn, der ganzen Dynamik der neuen Konstellation zu viert und von der intensiven Geburtserfahrung. Die Tränen flossen nonstop. Einfach so. Ich konnte nichts dagegen tun. Es fehlte mir schlichtweg die Zeit, um alles verarbeiten zu können. Nach ein paar Tagen machte mein Mann mich darauf aufmerksam, dass dies allenfalls «dieser Babyblues» sein könnte, den ich da gerade erlebe. Die Tränen flossen noch mehr. Die Hormone hatten mich völlig im Griff. Dann blitzte es auf: der Wald! Der Wald hilft mir immer (siehe hierzu auch Teil 2, «Waldgeflüster»). Also packte ich meinen Sohn ins Tragetuch und ging ab in den Wald mit ihm. Und tatsächlich: Endlich konnte ich wieder klar denken, war wieder bei mir. Spürte mich selbst wieder. Ich

fand den Mut, mich meinen Freundinnen und meiner Wochenbetthebamme anzuvertrauen und um Hilfe zu bitten. Ein paar Tage später packten wir unsere Tochter und unseren damals 5-Wochen alten Sohn und verlegten das Wochenbett auf Mallorca. Das mediterrane Lebensgefühl, der Duft nach Meer und insbesondere der Service des Hotels waren genau richtig. Wir mussten weder kochen noch putzen und konnten ganz als Familie ankommen. Das war für uns die beste Entscheidung in dieser Situation. Ich war wieder ich. Gott sei Dank.

**Genau das ist für mich geliebte Selbstfürsorge: Wenn ich weiss, was mir guttut und es mache – auch wenn womöglich 100'000 Gründe und Fremmeinungen dagegensprechen.**

«True self-care is not salt baths and chocolate cake, it is making the choice to build a life you don't need to regu-

larly escape from», meint die Autorin Brianna Wiest. Wahre Selbstfürsorge ist eben nicht nur sich hin und wieder mal ein Salzbad oder einen Schoggi-Kuchen zu gönnen. Es ist die Entscheidung sein Leben so zu gestalten, dass man nicht regelmässig davor flüchten muss. Dass man sein Leben so gestaltet, dass es für einen stimmig ist. Dass man es (im grossen Ganzen) geniessen kann. Und dankbar ist für das, was man hat.

**Und hierfür ist es hilfreich (wenn nicht sogar unabdingbar) sich selbst gut zu kennen. Zu wissen, was mir wirklich guttut. Was ich will und brauche, damit mein Leben leicht sein kann.**

Manchmal braucht es Entscheidungen und Taten, damit es im eigenen Leben wieder flutscht. Und das kann Mut erfordern. Und genau diesen Mut finden wir in unserer sommerlichen Leichtigkeit eher. Dann ist es leichter,

aus der eigenen Komfortzone zu gehen, etwas zu wagen. Und das eigene Leben so zu gestalten, dass es wirklich für einen passt. Auch wenn es womöglich etwas unkonventioneller ist.

Mir helfen hierfür die folgenden Ressourcen:

### 1. Ich schlafe ausreichend

Erholsamer Schlaf ist eine der wichtigsten Ressourcen überhaupt. Wichtig für die Emotions- und Stressverarbeitung. Mit zwei kleinen Kindern zuhause ist das so deutlich spürbar – ausgeschlafen bin ich wie ausgewechselt. Wenn ich müde bin, bin ich gereizt und genervt und mein Alltag wird anstrengend. Für mich und meine Kinder. Ausgeschlafen kann ich die intensiven Phasen deutlich besser abfedern. Am besten gelingt mir das, wenn ich abends zeitig ins Bett gehe – Handy aus, Haushalt bleibt liegen und dafür gönne ich mir Schlaf.

### 2. Ich ernähre mich gesund

Kennst du dieses leichte und stolze Gefühl, wenn du dich gesund ernährt hast? Ich spüre insbesondere nach Fleisch und Zucker eine Schwere und Trägheit – und im Umkehrschluss eine wohltuende Leichtigkeit, wenn ich auf Fleisch und Zucker verzichte. Das bewusste Verzicht tun mir gut. Und es ist unfassbar, wie viel mehr Energie ich dann habe! Welche Nahrungsmittel tun dir besonders gut?

### 3. Ich mache Sport

Meine Kinder halten mich per se fit – aber ganz bewusst etwas für mich, für meinen Körper zu tun, ist für mich nochmals ein ganz anderes Gefühl. Aktives Konditions- und Muskeltraining. Und dieses stolze, müde Gefühl nach einem intensiven Training... Dieses Gefühl hält meistens auch ein paar Tage an – ich habe mehr Energie und es fällt mir unter anderem leichter, mich gesund zu ernähren. Eine wunderbare Aufwärts-Spirale!

### 4. Ich umgebe mich mit positiven Menschen

Ich umgebe mich mit Menschen, mit denen ich auf einer Wellenlänge bin. Mit denen ich mich offen und ehrlich austauschen kann. Die ich bei Bedarf um Hilfe bitten kann. Dabei wähle ich ganz bewusst Menschen, die eine positive Grundeinstellung haben. Denn die Stimmungslage unserer Mitmenschen färbt auf uns ab – in beide Richtungen.

### 5. Ich entrümple

Etwas was ich am Reisen so sehr schätze ist das leichte Gepäck. Wir haben nur das Nötigste dabei und es reicht vollkommen (und ist sogar meistens noch zu viel). Also habe ich begonnen auszumisten: Von Kleidern, Tassen, Küchengeräten, Bücher, Spielsachen, Dokumenten, Ordnern bis hin zu Kugelschreibern – das ist so befreiend! Diese Leichtigkeit überträgt sich auch jeweils auf mich... Und: Mit

weniger Dingen, gibt es auch weniger aufzuräumen! :-)

Ich entrümple aber nicht nur meinen Haushalt, sondern insbesondere meinen Kalender. Alle unnötigen Termine und Verabredungen werden gestrichen, so dass ich für die Dinge Zeit habe, die mir wirklich wichtig sind. Und je weniger verplant ich bin, desto entspannter und freier ist der Alltag mit meinen Kindern. Dann bin ich nicht mehr nur am Funktionieren, sondern hab wieder Zeit. Zeit für mich. Für meinen Mann. Und meine Kinder.

### Das ist für mich der grösste Luxus überhaupt: Zeit zu haben.

Zeit, um einfach zu sein.

In diesem Zustand bin ich in meiner Kraft, bin ich bei mir. Dann habe ich die Energie, mein Leben aktiv anzugehen. Und bei Bedarf das Steuer umzureissen – und bspw. das Wochenbett auf Mallorca zu verlegen. Dann kommt man in diese wunderbare Aufwärts-Spirale und das Leben flutscht wieder.

Was sind deine Ressourcen? Wo kannst du Kraft und Energie tanken und was gibt dir dieses herrlich leichte Gefühl?

Manchmal kann man sich aber auch genau hierzu nicht überwinden. Man ist in seinem «Trott» gefangen und kann sich irgendwie zu gar nichts aufraffen. Was da dahintersteckt, werden wir uns im nächsten und letzten Teil anschauen.



## Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist 1987 geboren und wohnt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (\*2019 und \*2023) bei Basel in der Schweiz. Sie hat 2013 den Master of Science in Arbeits- und Organisationspsychologie und Sozialpsychologie an der Universität Bern erlangt, reiste während eines Jahres rund um den Pazifik und liebt es das Leben, die Menschen, unsere Welt zu erkunden und erforschen – und das auf allen Ebenen.

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

[www.ramonawunderlin.ch](http://www.ramonawunderlin.ch)

