

Die Balance finden

_und zwar immer wieder neu

Selbstfürsorge erfordert Aufmerksamkeit, Mitgefühl und sorgfältigen Umgang mit sich selbst. Gute Ernährung, Bewegung, Erholung und soziale Kontakte sind wichtige Dimensionen, wenn es um Selbstfürsorge geht. Es gilt, die Balance zwischen Tun und Sein, Aktivität und Entspannung und Zeit für sich selbst und andere zu finden.

Niemand wünscht sich eine Krise – welches Gesicht sie auch immer gerade haben mag, wenn sie uns begegnet. Gleichzeitig werden Krisen positive Eigenschaften zugeschrieben. Sie bieten „die grosse Chance, sich zu besinnen“ (Viktor Frankl). Krisen geben oft den Anstoss für Veränderungen und letztendlich für Verbesserungen. Ohne Krise hätte man vielleicht einfach weitergemacht wie bisher. Mich selbst hat eine Long-Covid-Erkrankung dazu gebracht, eigene Verhaltensweisen zu überdenken und neue Verhaltensweisen einzuüben. Das war und ist ein umfassender Lernprozess. Vier meiner Learnings möchte ich hier mit euch teilen:

(Meine) Energie ist begrenzt

Mein erstes grosses Learning mit Long Covid war: Energie ist begrenzt. Meine Energie ist begrenzt. Ich habe immer gerne gearbeitet und viel gearbeitet. Und vieles hätte ich wohl auch nicht erreicht, wenn ich mich nicht in die Riemen gelegt hätte. Aber nun bin ich schneller erschöpft und muss meine Energie bewusst managen und Prioritäten setzen, um sicherzustellen, dass ich genug Kraft und Energie habe, um meine Ziele zu erreichen und wichtige Aufgaben zu erledigen.

Ich habe auch gelernt, wie wichtig Selbstfürsorge ist. Gerade Frauen tapen gerne in die Falle, sich immer weiter zu optimieren, um noch schneller und besser als die Konkurrenz zu sein. Oft wird diese Selbstoptimierung der Frauen auch noch vom Umfeld erwartet oder zumindest gestützt. Vor lauter Anstrengung, sich selbst weiter zu verbessern, kann man sich selbst und das, was man braucht, aus den Augen verlieren. Doch jede Spitzensportlerin, jeder Spitzensportler weiss, wie wichtig Regeneration und Energie-Auftanken sind.

Selbstfürsorge lernen

Selbstfürsorge braucht einerseits Aufmerksamkeit für sich selbst: wahrnehmen, was passiert (in mir) auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Ein grosses Learning für mich war auch: wahrnehmen, ohne zu bewerten. Ich werde allein aufgrund meiner Position sehr häufig um Bewertungen, Einschätzungen, Beurteilungen und Ratschläge gebeten. Dabei habe ich ein Stück weit verlernt, Situationen oder auch mich selbst einfach nur wahrzunehmen. Oder anders gesagt: Wie geht es mir? Wie fühlt sich etwas an? Gleichzeitig braucht es auch Mitgefühl mit sich selbst: Was brauche ich jetzt? Und das sorgfältige Umgehen damit.

Gutes und regelmässiges Essen ist z. B. für mich sehr wichtig geworden.

Während ich früher oft Mahlzeiten auslassen konnte, fühle ich mich nun müde und schlapp, wenn ich das mache. Ich falle in ein richtiges Energieloch, und es dauert mehr als 24 Stunden, bis ich aus diesem Energieloch wieder draussen bin. Es lohnt sich also gar nicht mehr für mich, ein Mittagessen oder eine Pause zu streichen. Der Preis ist viel zu hoch. Damit das nicht passiert, sind Essenszeiten nun fix eingeplant in meinem Tagesablauf. Blocker im Outlook-Kalender helfen mir dabei, einen Rhythmus hineinzubringen und beizubehalten. Vorausplanen, wann ich wo und was essen kann, wenn ich unterwegs bin, ist essenziell geworden.

Pause ist Pause – Punkt.

Ein grosser Stolperstein für mich sind Pausen. Ich muss mich selbst immer wieder an der Hand nehmen und mir sagen: „Pause ist Pause – und Punkt.“ Pausen einzuhalten fällt mir wirklich schwer. Ich habe früher kaum Pausen gemacht, noch schnell E-Mails während des Mittagessens am Schreibtisch abgearbeitet und ähnlichen Unfug. Auch hier gelingt es mir besser, wenn ich Pausen einplane. Und das heisst, sie stehen in meiner Agenda wie berufliche Termine auch. Gerade online kommt oft ein Termin nach dem anderen. Da ist es besonders wichtig, Puffer einzubauen und die kleinen Verschnaufpausen dann auch wirklich zu nehmen. Und wenn ich einmal früher fertig bin, darf ich mir die Erlaubnis geben, mit gutem Gewissen für heute Schluss zu machen und vielleicht eine Runde spazieren zu gehen.

Genauso wichtig wie das Essen und Pausen sind Bewegung, frische Luft, ausreichend Schlaf und Erholung, aber auch soziale Kontakte. Gerade bei den sozialen Kontakten setze ich mittlerweile mehr auf Qualität als auf Quantität. Ich bin wählerischer geworden. Ich habe keine Lust mehr, viel Zeit mit Menschen zu verbringen, die ich (fast) nicht kenne, und dann mit ihnen ein wenig zu plaudern. Das tut mir zwar auch manchmal gut, aber nicht zu oft. Häufig ist die Reizüberflutung zu hoch. Ich verbringe dann lieber Zeit mit Menschen, die mir wichtig sind und mit denen ich mich an einem ruhigen Ort wirklich unterhalten kann.

Die Balance finden – und zwar immer wieder neu

Selbstfürsorge braucht Übung, egal ob es um Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Meditation oder andere Übungen geht. Wie auch bei körperlichem Training zeigt erst das regelmässige Üben seine Wirkung.

Gleichzeitig gilt es, wach zu bleiben. Denn Situationen verändern sich, das Leben verändert sich. Es braucht immer wieder mal einen Check: Passt das noch so, wie ich es gerade mache? Bin ich noch in einer guten Balance zwischen Tun und Sein, Aktivität und Entspannung, Zeit mit anderen und Zeit für mich selbst?

Gudrun Sander

ist Titularprofessorin für Betriebswirtschaftslehre mit besonderer Berücksichtigung des Diversity Managements an der Universität St.Gallen und Direktorin der Forschungsstelle für Internationales Management.

FOTO: ANNA-TINA EBERHARD

