

Die Autorin:



Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren.

Literatur und Links:

Dr. med. Tatjana Reichhart (2019): Das Prinzip Selbstfürsorge – Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben, München, Kösel-Verlag

<https://www.familie.de/familienleben/warum-selbstfuersorge-so-wichtig-ist-und-uns-trotzdem-so-schwer-faellt/>

Fotos: Privat

Pausen machen – Energie tanken

- Gut für sich selber sorgen: Was brauchen Sie dringend, um sich wohl zu fühlen? Ob weniger Stress, mehr Schlaf oder eine bessere Ernährung – kleine Schritte sind besser als gar keine.
- Beziehungen pflegen: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie, aber auch für Freunde und Nachbarn. Gute Freundschaften und die tiefe Verbundenheit zu unseren Liebsten sind Wellness für die Seele und stärken die Gesundheit.
- Dankbarkeit trainieren: Kleine Kraftquellen im Alltag stehen uns oft kostenlos zur Verfügung, wir müssen sie nur erkennen: Lachen, Sonnenlicht, ein schönes Essen, Musik ...



Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.

Landesverband Sachsen e.V.
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-88963823
Fax: 0351-88963822
familie@dfv-sachsen.de
www.dfv-sachsen.de
twitter.com/dfv_sachsen
Seien Sie dabei!
Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie uns unterstützen wollen.
Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE47 8502 0500 0003 5921 00
BIC BFSWDE33DRE

DFV Dresden
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-8890977
info@familienzentrum-heiderand.de

DFV Gelsenau
Ernst-Grohmann-Str. 5
09423 Gelsenau
Tel.: 037297-49460
dfv-gelsenau@web.de

Auflage: 10.000 Stück

Gern können Sie weitere Exemplare nachbestellen. Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e. V., am besten per E-Mail an claudia.kahle@dfv-sachsen.de.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Deutscher Familienverband Sachsen

Selbstfürsorge – Luxus oder Notwendigkeit?

Elternbrief I / 2022

Der Wecker klingelt – der Startschuss ist gefallen. Wir springen aus den Betten und geben uns ein paar Minuten, bevor wir die Kinder wecken. Zur Not auch mehrmals ... Dann heißt es Frühstück richten, Brotboxen und Trinkflaschen fertig machen und noch vergessene Unterschriften auf Arbeiten schreiben. Hier fehlt der Sportbeutel, dort die Federmappe ... Ein Wettkampf mit der Zeit! Schnell werden unsere Grundschulkinder an der Tür verabschiedet, damit sie den Bus bekommen. Kaum sind alle aus dem Haus, starten wir selber ins Büro und in den anstehenden Familienalltag. Die To-do-Liste ist unser stummer Antreiber ...



Familien unter Druck

Die Anforderungen unserer Gesellschaft an Väter und Mütter haben sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend geändert. Neue Rollenbilder führen zu neuen Erwartungen: Frauen sollen liebevolle Mütter sein, sich gleichzeitig im Beruf selbst verwirklichen und genug Zeit für die Partnerschaft finden. Ähnlich ist es bei den Männern: als fürsorgliche Väter verbringen sie viel Zeit mit ihren Kindern, sind möglichst auch beruflich erfolgreich und bringen sich bitte aktiv in die Beziehung ein. Die persönliche Weiterentwicklung sollte ebenfalls nicht vergessen werden.

Außerdem muss der Freundeskreis gepflegt werden. Vielleicht gibt es sogar noch ein Ehrenamt oder die eigenen (alten) Eltern werden bereits unterstützt. Ganz zu schweigen von der Fülle der alltäglichen Termine: die Musikschule am Nachmittag, die Vorsorgeuntersuchung beim Kinderarzt und das Fußballturnier am Wochenende. Auch beim Lernen in der Schule unterstützen Eltern ihre Kinder nach besten Kräften. Kein Wunder, dass sich Familien oft ziemlich gestresst fühlen.

Wie war das eigentlich in unserer Kindheit? Diese Fülle an Aufgaben und Ansprüchen darf zumindest kritisch hinterfragt werden. Wie groß muss der Hut sein, unter den diese ganzen Aufgaben passen sollen? Und wer spricht über den Preis, den wir alle bei diesem vollen Programm zahlen?



Den Pausenknopf drücken

Der Alltag gleicht einem Marathonlauf. Doch für einen gesunden Rhythmus braucht es neben der Spannung genauso die Entspannung. Es reicht einfach nicht, sich nur die Ferien als Verschnaufpause zu gönnen. Denn die Erholung des Jahresurlaubes ist schneller verfliegen als gedacht. Momente des Ausruhens und Nachdenkens

tun gut, damit uns im Alltag nicht die Puste ausgeht. Ganz automatisch laden wir unser Smartphone regelmäßig auf. Aber wie ist es um den eigenen Energietank bestellt? Wer immer nur gibt und leistet, brennt irgendwann aus. Deshalb sind kleine Oasen im Alltag wichtige Kraftquellen. Wem es gelingt, diese zu entdecken und zu genießen, füllt seinen Energietank regelmäßig wieder auf. Selbstfürsorge bedeutet, ein gutes Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Es bedeutet, sich selber ein guter Freund und nicht immer nur ein Antreiber zu sein. Gut für sich zu sorgen, ist eine Investition in die eigene Gesundheit.



Drei große Kraftquellen:

Es gibt drei wichtige Säulen, die für alle Menschen Kraftquellen sind. Es lohnt sich, besonders auf diese Bereiche aufzupassen. Sie sind die Grundlage für ein gesundes und ausgewogenes Leben.

Schlaf: Je nach Typ fällt die Schlafdauer ganz unterschiedlich aus. Für einen guten Nachtschlaf helfen kleine Rituale wie ein Abendspaziergang, ein Kräutertee oder noch ein wenig Lesen. So stellt sich der Körper auf die Ruhezeit ein. Deshalb sollte nicht bis zum „Ins-Bett-Fallen“ gearbeitet werden. Vor allem nicht am Bildschirm. Denn der hohe Anteil des Blaulichtes kann das Einschlafen erschweren. Wer morgens gut aus dem Bett kommt und sich ausgeruht fühlt, startet motiviert in den Tag. Hier stimmt die Schlafdauer.

Gemeinschaft: Kennen Sie das Sprichwort: „Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteiltes Glück ist doppeltes Glück?“ Ohne den

Austausch und den Kontakt mit anderen Menschen fehlt uns etwas ganz Wichtiges. Wie schwierig und schmerzlich das Allein-Sein ist, hat uns die Corona-Pandemie gezeigt. Gute Beziehungen innerhalb der Familie, zu Freunden oder auch eine gute Nachbarschaft machen das Leben reich und bunt. Das ist Lebensqualität, die es nicht zu kaufen gibt. So muss jeder für sich überlegen und entscheiden, was ihm im Leben wichtig ist. Beziehungen brauchen vor allem eines – Zeit! Ein Schwatz am Gartenzaun, der Ausflug in den Zoo mit der Familie oder ein Kochabend mit Freunden pflegen das miteinander. Wer dagegen immer im Dauerstress ist und sich nie Zeit nimmt, geht an dieser Glücksquelle vorbei.



Bewegung: Für einen gesunden Körper ist Bewegung wichtig. Körperliches Training baut Stress ab, hält fit, stärkt das Immunsystem und wirkt sogar Depressionen entgegen. Je häufiger wir uns bewegen, desto besser. Das gelingt auch ohne Fitnesscenter oder schweißtreibende Joggingrunden. Wer regelmäßig spazieren geht, im Alltag das Fahrrad benutzt und die Treppe dem Fahrstuhl vorzieht, macht schon vieles richtig. Vor allem wer viel sitzt, sollte auf einen guten Ausgleich achten. Das Überwinden fällt viel leichter, wenn man sich mit einem Freund oder einer Freundin zum Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen trifft.



Meine Oase – Zeit für mich:

Neben diesen drei wichtigen Kraftquellen gibt es die individuellen Oasen. Die Kunst ist, für sich herauszufinden, was Freude bereitet und gut tut. Manchmal sind wir aber so sehr im Hamsterrad des Alltages eingespannt, dass wir das Gespür für uns selbst verloren haben. So fällt einem abends nichts anderes mehr ein, als mit dem Handy in der Hand erschöpft auf die Couch zu sinken ... Machen Sie tagsüber immer wieder eine kleine Pause, um sich selbst zu fragen: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich oder was täte mir gut? Und nein, es ist nicht immer der vierte Kaffee und ein Schokoriegel, sondern vielleicht ein großes Glas Wasser und ein schneller Spaziergang um den Block!

Auf Schatzsuche: Um verlorene Interessen wieder auszugraben, hilft die Reise in die Kindheit: Was habe ich als Kind gerne gemacht? Mit klugen Fragen und etwas Zeit kommt man „sich selber auf die Schliche“. Bei welcher Tätigkeit vergessen Sie Zeit und Stunde? Beobachten Sie sich und schreiben Sie abends die Momente auf, die Sie glücklich und lebendig gemacht haben. Wie können Sie diesen Momenten oder Tätigkeiten im Alltag noch mehr Raum geben? Das Argument „keine Zeit“ zählt nicht. Vor allem Medien sind ein sehr großer Zeit- und Energieräuber! Sie lenken ab, dienen aber nicht unbedingt der Erholung. Machen Sie mal den Check: Wie viele Stunden verbringen Sie am Handy? Wer hier spart, gewinnt Zeit. Zeit, um gut für sich, seine Erholung und Interessen zu sorgen. Folgende Ideen sind für viele echte Energiequellen:

Hobbys: Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – Kreativität hat so viele Gesichter! Pflegen Sie ihre eigene kreative „Sprache“. Ob Kochen, Fotografieren, ein Instrument spielen, Schreiben oder Tanzen – jeder kann etwas finden. Machen Sie sich auf die Suche, es lohnt sich. Wer etwas leidenschaftlich gerne macht, kann dabei entspannen und abschalten. Das gibt wieder neue Energie für den Alltag. Wer sein Hobby mit anderen (am besten mit Freunden) teilt, genießt gleichzeitig auch noch die Gemeinschaft.

Natur: Ob ein Waldspaziergang oder eine Runde durch den Park – Natur beruhigt und entspannt uns. Der Aufenthalt unter freiem Himmel tut sowohl dem Körper als auch der Seele gut. An der frischen Luft wird der Kopf „durchgepustet“. Gleichzeitig kommen einem oft beim Gehen die besten Ideen. Für Kinder und Erwachsene sind



Naturerfahrungen ganz wichtig. Wer unter der Woche dafür keine Möglichkeiten hat, kann es sich für die Wochenenden vornehmen. Nur im Kontakt mit der Natur lassen sich die Jahreszeiten bewusst erleben. Dabei erfahren wir, dass wir – trotz unserer technisierten Lebensweise – immer ein Teil des großen Naturkreislaufes bleiben.

Abwechslung und Neues: bringen den erfrischenden Energiekick in den Alltag. Zu viel eingefahrene Routine macht das Leben langweilig und eintönig. Probieren Sie immer einmal etwas Neues

aus: einen interessanten Kurs belegen, ein exotisches Gericht kochen, die neuen Nachbarn ansprechen und einladen, ein unbekanntes Ausflugsziel entdecken. Sorgen Sie dafür, dass Sie genug Abwechslung und neue Erfahrungen in Ihr Leben einbauen. Manchmal muss man sich dafür einen Ruck geben. Überlegen Sie einmal: Wovon träumen Sie schon lange, was wollten Sie schon immer einmal ausprobieren und haben sich nie die Zeit dafür genommen?

Lachen und Spaß: Freude und Lachen geben dem Alltag Würze und Leichtigkeit. Wie oft lachen Sie am Tag? Können Sie Ihre Kinder genießen? Wenn der Terminkalender zu voll ist, so hetzen Sie von einer Verpflichtung zur nächsten. Stress ist ein Spaßkiller. Es ist gut, wenn es im Alltag genug Freiräume zum Entspannen gibt. Zeit für Mahlzeiten, Gespräche, Hobbys und Kuchen backen. Denn Leben bedeutet mehr als (nur) zu funktionieren. Können Sie sich unter der Woche einen freien Nachmittag einrichten? Unverplante Zeit miteinander zu verbringen ist kostbar. Da gesellen sich auch Freude und Spaß gerne dazu!

Achtsamkeit – Leben im Hier und Jetzt: Genießen und Entspannen kann man nur im Hier und Jetzt. Es ist eine Kunst, den Moment wirklich zu ergreifen. Wer in Gedanken immer schon den nächsten Tag organisiert oder anstehende Aufgaben plant, ist nie ganz präsent. Doch wer das Hier und Jetzt bewusst wahrnimmt, erkennt die kleinen Glücksmomente: das Lachen der Kinder, die heiße Tasse Kaffee in der Hand, das Vogelkonzert am Morgen, die Umarmung des Partners. Welches sind Ihre ganz persönlichen, kostbaren Augenblicke? Wer die Schönheit im Alltäglichen sehen kann, wird dankbarer und zufriedener. Das tut der Seele gut und genauso der Gesundheit. Denn dankbare Menschen sind gleichzeitig auch die glücklicheren Menschen. Es ist nicht klug, das Glück nur in der Zukunft zu suchen. Oft sind es die „kleinen“ Dinge, die uns froh machen: das Schwimmen im See, das Picknick im Park oder das Grillen mit Freunden. Um achtsamer durch den Tag zu gehen, hilft eine einfache Übung: Schreiben Sie sich abends fünf bis zehn Dinge auf, für die Sie dankbar sind.



Achtung – die rote Warnlampe:

Eigene Grenzen erkennen: Warum fällt der Becher Milch immer, wirklich immer dann um, wenn die Küche gerade frisch gewischt ist? Raubt der Geschwisterstreit mit lautstarkem Gebrüll den letzten Nerv? Fließen oft die Tränen, weil einfach alles zu viel wird? Wer wegen jeder „Kleinigkeit“ aus der Haut fährt oder wenn die Freude und das Lachen im Alltag verloren gehen, dann sind das wichtige Signale. Es sind Stoppschilder, die anzeigen, dass es so nicht weitergehen kann. Der Energietank ist leer. Manchmal sendet auch der Körper Signale wie andauernde Verspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. In unserer leistungsstarken Gesellschaft werden Schwäche und Erschöpfung nicht gern gesehen. Aber bei niemandem läuft im Leben alles immer nur glatt. Und manchmal sind die Umstände richtig schwierig – auch das hat uns die Corona-Zeit gelehrt!

Um Hilfe bitten: Der erste Schritt ist, sich überhaupt einzugehen, dass es so nicht weitergeht. Nun folgt der zweite Schritt: Wie kann Hilfe aussehen, wie kann Stress abgebaut und Erholung eingebaut werden? Welche Termine sind wichtig, welche können gestrichen werden? Ehrlich um Hilfe zu bitten, ist ganz wichtig. Das kann – je nach Situation – Hilfe aus dem Freundeskreis oder aber auch professionelle Hilfe (Ärzte, Psychologen) sein.

Auch wenn das nicht immer leicht fällt, zeigt es jedoch: Ich nehme mich und meinen Körper ernst. Ich kann nicht mehr und brauche jetzt Hilfe. Diese Form von Selbstfürsorge hilft dabei, wieder eine gesunde Balance zu gewinnen. So kommen Kraft und Freude zurück in den Alltag.



Selbstfürsorge – ein Schlüssel fürs Miteinander

Reservieren Sie sich Zeiten für sich: Zum Nachdenken, zum Entspannen und um eigene Interessen zu pflegen. Warten Sie nicht damit, bis Ihre To-Do-Liste abgearbeitet ist. Denn das ist sie nie. Kleine Pausen zwischendurch schenken Erholung. Das gibt wieder neue Energie für die anstehenden Arbeiten und Aufgaben. Wer Abwechslung und Erholung einplant, arbeitet oft kreativer und hat bessere Ideen. Zeit für die schönen Dinge des Lebens (Hobbys, Freunde, Lachen, die Seele baumeln lassen) sorgen für den wichtigen Ausgleich zum Alltagsrott und helfen dabei, Stress abzubauen. So wird ein Leben in Balance überhaupt erst möglich. Das wiederum macht dankbar und zufrieden. Wer die eigenen Kräfte und Ressourcen gut einteilt und pflegt, ist auch gegenüber Krisen besser gewappnet. Aber nicht nur für jeden einzelnen ist Selbstfürsorge wertvoll. Sie wirkt sich genauso auf die Familie, die Arbeitskollegen und den Freundeskreis aus: Zufriedene Menschen gehen besser und entspannter miteinander um als unzufriedene Zeitgenossen. Zu guter Letzt zeigen Sie Ihren Kindern mit einem ausgewogenen Lebensstil etwas Wichtiges: Leben bedeutet so viel mehr als (nur) gut zu funktionieren!