

***„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“***

Dieser Satz ist alt und klug und wahr. ABER, er funktioniert NUR für Menschen die sich selbst lieben.

Wer sich selbst nicht liebt, nicht zu lieben gelernt hat, der kann mit diesem Satz im besten Falle einfach nichts anfangen. Wer sich selbst verachtet, könnte sich im schlimmsten Falle sogar dazu aufgefordert fühlen, andere ebenso zu verachten. Deswegen ist die Selbstliebe wichtig. Sie ist die Basis von unserem Umgang. Mit uns selbst und auch mit allen anderen.

***„Wer sich selbst liebt, kann seine Nächsten lieben“***

Ich stelle den Eingangssatz einfach mal um: Nur wer sich selbst liebt, kann seine Nächsten lieben. Möchte mir da jemand widersprechen? Glaubt jemand noch an die selbstlose Liebe? Ich nicht. Ich glaube an die bedingungslose Liebe, an die selbstlose aber nicht.

Ich habe immer wieder PatientInnen die sehr gut in der Fürsorge sind, aber Schwierigkeiten haben mit der Selbstfürsorge. Das funktioniert nicht besonders gut, zumindest nicht nachhaltig.

Das ist wie eine Regentonne, die nicht unter der Regenrinne steht. Eine Weile lang kann man die Pflanzen mit dem Wasser noch wässern. Und ein bisschen regnet auch direkt in die Tonne, wenn niemand den Deckel drauf macht. Aber früher oder später erschöpft sich das Prinzip. Es ist kein Wasser mehr da. Vielleicht wird die Tonne sogar als sinnlos bezeichnet und abgeschafft. Dabei hätte man sie nur unter den Zulauf stellen müssen.

Das selbe gilt auch für uns Menschen. Wir alle brauchen einen Zulauf. Natürlich kein Regenwasser. Aber eben die Dinge, die Begebenheiten, die derjenige individuell braucht.

***„Selbstliebe ist wie Zähneputzen, für Menschen mit fürsorglichen Tätigkeiten“***

Deswegen empfehle ich allen den Menschen, mit einem großen Anteil von Fürsorge für andere, in ihrem Leben einen kleinen Trick. Bitte nehmt euch regelmäßig, aber besten einmal am Tag, z.B. morgens nach dem Zähneputzen, die Zeit zu gucken, ob ihr selbst versorgt seid. Habt ihr das, was ihr braucht? Körperlich, geistig, seelisch? Erst wenn für euch selbst gesorgt ist, könnt ihr euch wirklich nachhaltig um alle anderen kümmern. Sonst ist das Fass irgendwann leer und davon hat niemand etwas.

***„Wer hat was er braucht, kann beim Geben aus dem vollen schöpfen“***

Wenn ihr euch morgens vor dem Spiegel ehrlich ins Gesicht sagen könnt, ich habe alles was ich für mein eigenes Wohlbefinden heute brauche. DANN und nur dann, könnt ihr aus dem Vollen schöpfen. Dann könnt ihr geben was das Zeug hergibt. Dann könnt ihr Mutter Theresa spielen bis sich die

Balken biegen. Dann könnt ihr versuchen die Welt zu retten.

Aber wenn nicht, dann bleibt da stehen. Dann überlegt euch, wie man das ändern kann. Kümmert euch erstmal um euch selbst. Oder findet einen Kompromiss. Sorgt dafür das ihr wieder gut versorgt seit. Wenn ihr nicht wissen solltet, wie das geht. Dann steht ihr hoffentlich noch vor dem Spiegel. Dann schaut euch selbst ins Gesicht, in die Augen. Und sagt euch das, was ihr eurer besten Freundin sagen würdet, wenn sie an eurer Stelle wäre.

Wenn ich an dieser Stelle meine Patienten um Original-Aussagen bitte, dann kommen da Sätze, die ich selbst niemals wagen würde zu sagen. „bist zu verrückt geworden, du gehörs ins Bett“, „wenn du so weiter machst, bringst du dich selbst um die Ecke“, „das dankt dir niemand“ usw und so fort. Das alles hat NICHTS mit Egoismus zu tun. Nichts davon ist Rücksichtslos. Es geht in keinsten Weise darum, sich selbst zu übervorteilen.

### ***Selbstliebe und Selbstfürsorge ist nicht egoistisch***

Selbstliebe und Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Im Gegenteil, es ist die Voraussetzung, um überhaupt Geben zu können. Um überhaupt Lieben zu können. Um sich um andere kümmern zu können.

Keine Mutter, keine Erzieherin, keine Krankenschwester, keine Altenpflegerin, kein Lehrer, kein Sozialarbeiter, kein Arzt, kein Vater, kein einziger Tätiger im gesamten Care-Bereich kann gute Arbeit leisten, ohne Selbstfürsorge. Alles andere führt zwingend früher oder später zum Burnout.

Ich selbst mache das auch. Ich schäme mich auch nicht (mehr) dafür, wenn ein Patient warten muss, weil ich erst noch zur Toilette gehe. Ich schäme mich auch ich dafür, mir zwischendurch mal eine Kaffee oder Tee zu holen, oder eine Flasche Wasser. Ich melde mich krank, wenn ich krank bin. Alles andere wäre schlecht für mich selbst. Und zudem noch ein schlechtes Vorbild.

### ***Diese Patienten brauchen eine Legitimation***

Von den 25-30 Patienten die ich am Tag behandle haben in dieser Jahreszeit mindestens die Hälfte einen Erkältungsinfekt. Ich bin zwischen dazu übergegangen bestimmte Patienten eingangs zu fragen, ob sie 1. meinen ein Antibiotikum zu brauchen, 2. selbst wissen wie man eine Erkältung behandelt. Wenn sie ersteres mit Nein und zweiteres mit Ja beantworten, nutze ich die mir für sie zur Verfügung stehende Zeit um ihnen ungefähr das zu erzählen, was ich hier grad aufschreibe. Diese Patienten brauchen weder Medikamente noch Informationen. Sie brauchen eine Legitimation. In Form einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aber auch „moralisch“. Manchmal fließen dann Tränen, meistens erlebe ich große Erleichterung und Dankbarkeit für solche Worte.

Dieser Text ist nicht allgemeingültig. Aber die Gruppe derjenigen, die es betrifft ist groß genug, als dass ich es hier veröffentliche.

Bei Menschen die anderen gegenüber nicht fürsorglich sind oder sein können, funktioniert der Trick mit dem Spiegel nicht. Denjenigen die sich selbst lieben und denen es herzlich egal ist, wie es anderen geht, sei der Eingangssatz an Herz gelegt.

*Dieser Artikel ist aus dem November 2016 und wurde hier nach Überarbeitung neu veröffentlicht.*