

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Kümmer dich um dich selbst

Eine innige Beziehung zu uns selbst ist die Voraussetzung, um uns mit anderen verbinden zu können, meint Ulrike Scheuermann in ihrem neuen Ratgeber.

VON BIRGIT SCHREIBER

 13. NOV 2019

Self Care. Du bist wertvoll – so heißt der Ratgeber der Psychologin Ulrike Scheuermann, der nichts weniger als „eine Lebenshaltung und den Schlüssel zu einem erfüllten Leben“ liefern soll. Um dieses vollmundige Versprechen einzulösen, kombiniert die Autorin Methoden aus der Achtsamkeitspraxis, Logosynthese und dem heilsamen Journalschreiben. Zusammen bilden ihre Vorschläge ein Selbstfürsorgeprogramm, das den Weg zum „Wesentlichen im Leben“ ebnen soll – ein Thema, zu dem Scheuermann bereits einen Bestseller veröffentlicht hat (*Wenn morgen mein letzter Tag wär*).

„Du bist wertvoll“ – diese Überzeugung ist für sie die Basis effektiver Selbstfürsorge. Der positive Nebeneffekt sei: Wir werden sozial verträglicher. Deshalb sei Self-Care das Gegenteil von Egoismus. Mit ihrem Selbstfürsorgeprogramm wendet sich die Autorin vor allem an die Leistungsbereiten unter uns, die in einer reizüberfluteten und überfordernden Welt an psychische und physische Grenzen geraten.

Ulrike Scheuermanns Übungen und Anregungen konzentrieren sich auf sieben Lebensbereiche, in denen Veränderungen besonders effektiv sein könnten, wie Studien belegten. Viele Höchstleister schliefen zum Beispiel permanent zwei Stunden zu wenig; Mediziner sprächen daher bereits von einer Schlafmangelepidemie.

Verbindung zu sich selbst ermöglicht Verbindung mit anderen

Auch unsere Verbundenheit zu anderen sollten wir stärken, rät Scheuermann. Eine Langzeitstudie über Glück, die schon seit 80 Jahren an der Universität Harvard läuft, zeigt, wie zentral gute Beziehungen für das Wohlbefinden sind. Eine innige Verbindung zu uns selbst sei jedoch die Voraussetzung, um uns mit anderen verbinden zu können, sagt die Autorin.

Um uns selbst, unsere Gefühle und Körpersignale wieder mehr wahrzunehmen, schlägt sie kleine Aufmerksamkeitsübungen vor. „Pulsatmen“ nennt sie eine Kombination, die sie selbst entwickelt hat und die – regelmäßig ausgeführt – die Verbindung zum eigenen Körper stärken soll. „Achte auf Puls und Atem und nimm beides zusammen wahr.“

Scheuermann: weniger Selbstkritik

Ulrike Scheuermann empfiehlt auch, uns selbst weniger kritisch zu begutachten. Statt zum Beispiel 43- bis 71-mal am Tag in den Spiegel zu schauen wie die meisten Menschen, könnten wir für eine Weile alle

Spiegel aus unserem Blickfeld verbannen. Die Soziologin Kjerstin Gruys von der Universität Nevada hatte ein Jahr durchgehalten. Ihr Lohn: ein stabilerer Körperselbstwert, mehr Energie, intensivere Freundschaften und konzentriertere Arbeit.

Fazit: Die Anregungen, die die Autorin in ihrem Buch gibt, sind nur auf den ersten Blick banale Lebensweisheiten. So wie Scheuermann sie in ihrem Konzept neu verbindet, können sie wirkungsvoll sein und sind auch in einen vollen Alltag integrierbar.

Ulrike Scheuermann: Self Care. Du bist wertvoll. Das Selbstfürsorge-Programm, Knauer, München 2019, 192 S., € 16,99

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.