

≃ Hand und Seele

DIE BEDÜRFNIS- CHECKLISTE



**Finde heraus, was du wirklich brauchst -
Selbstfürsorge für besonders geforderte
Mamas**

Impressum

Originalausgabe März 2021

© 2021 by Hand und Seele

Text, Satz und Layout: Alexandra von Hand und Seele

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

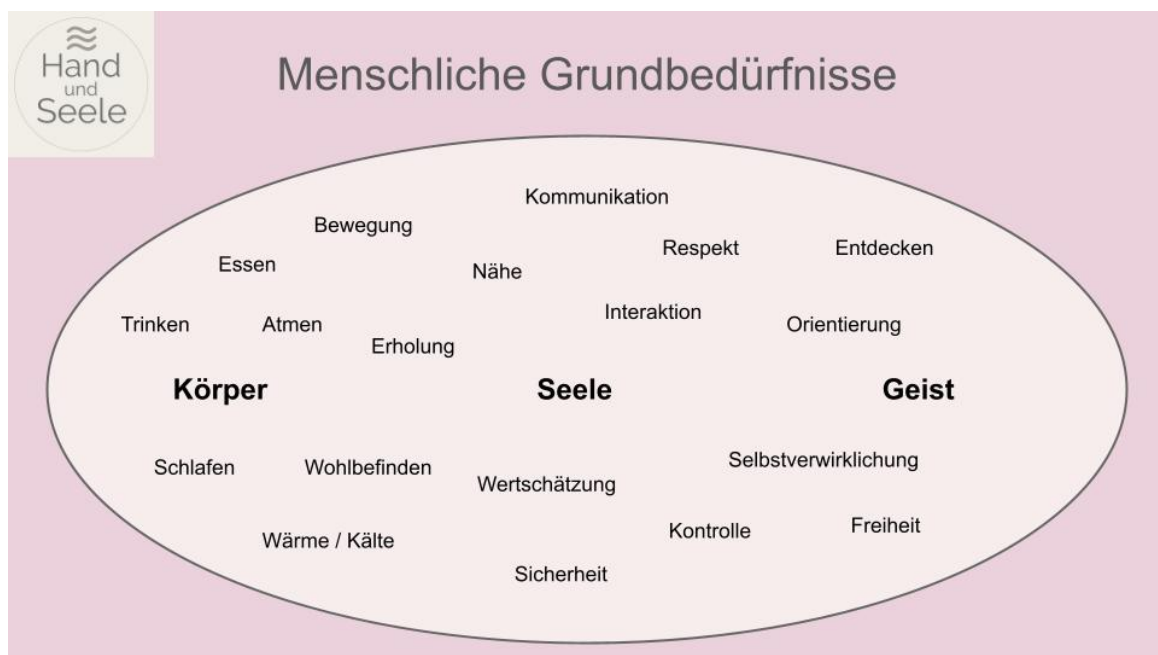
Wir sind unsere Bedürfnisse	S. 4
Warum wir unsere Bedürfnisse im Alltag oft ignorieren	S. 5
Was passiert, wenn wir unsere Bedürfnisse dauerhaft vernachlässigen	S. 6
Den Zugang zu den eigenen Bedürfnissen wiederfinden	S. 7
Die Bedürfnis-Checkliste	S. 9
Bedürfnisse in den Alltag integrieren	S. 13

Wir sind unsere Bedürfnisse

Bedürfnisse zu haben ist etwas Wunderbares. Bedürfnisse sind der Motor unseres Lebens, sie sind die Motivation und das Ziel all dessen, was wir tun. Jeder unserer Handlungen liegt ein Bedürfnis zugrunde. Jedes Wort, jede Tat verfolgt die Absicht, uns das zuteil werden zu lassen, was wir brauchen – um zu existieren oder um uns wohl und zufrieden zu fühlen. Insofern sind unsere Bedürfnisse ein wahrer Schatz und ein innerer Seismograph, der uns fortwährend anzeigt, wie es um unser seelisches und physisches Wohlbefinden steht.

Wenn wir von Bedürfnissen sprechen, dann meinen wir all das, was wir als Voraussetzung ansehen für unser Überleben, für unsere Sicherheit, Gesundheit, unsere Zugehörigkeit zur Gemeinschaft und schließlich unsere persönliche Freiheit. Bedürfnisse existieren auf ganz verschiedenen Ebenen: Da gibt es die rein körperlichen Bedürfnisse wie Essen, Trinken, Atmen, Schlafen, Erholung, Fortpflanzung etc. Daneben stehen seelisch-emotionale Bedürfnisse wie der Wunsch nach Nähe, nach Anerkennung und Wertschätzung. Und nicht zuletzt kennen wir geistige Bedürfnisse wie das Streben nach persönlicher Weiterentwicklung, nach Kontrolle über unser Leben, nach Selbstverwirklichung.

Diese Übersicht fasst unsere zentralen Bedürfnisse zusammen, aufgegliedert in die Bereiche Körper, Geist und Seele:



Unsere Bedürfnisse sind also untrennbar mit uns selbst verbunden: indem sie unser Handeln bestimmen, unsere Wünsche und Ziele definieren und letztendlich für einen positiven Verlauf unserer Lebensgeschichte sorgen. Alles, was wir sind, basiert auf unseren Bedürfnissen. Wir sind unsere Bedürfnisse. Ein guter Grund, uns näher mit ihnen zu beschäftigen.

Warum wir unsere Bedürfnisse im Alltag oft ignorieren

Es gibt Bedürfnisse, die man über einen gewissen Zeitraum hinweg aufschieben kann, ohne sofort Schaden zu nehmen. Andere hingegen sind unmittelbar lebensnotwendig. Jedes Bedürfnis jedoch, das auf Dauer vernachlässigt wird, wird irgendwann auf sich aufmerksam machen, oft in Form von körperlichen oder psychischen Symptomen.

Gerade wir Mütter von besonderen Kindern neigen dazu, die Bedürfnisse anderer höher zu gewichten als unsere eigenen. Ein Teil unserer Aufmerksamkeit ist stets bei unseren Kindern. Wir wenden viel Energie auf, um darüber nachzudenken, wie wir sie fördern und unterstützen können, wie wir unsere Beziehung zu ihnen gestalten und ihnen die besten Chancen für die Zukunft ermöglichen. Das ist ein Mehr an Energie, das für die Erziehung „normaler“ beziehungsweise unauffälligerer Kinder notwendig wäre.

Dazu kommt, dass unsere Kinder uns in vielen Fällen tatsächlich über das „normale“ Maß hinaus brauchen. Sei es bei der Körperhygiene oder beim Essen, bei der Regulierung von Gefühlen, beim Lernen und Konzentrieren. All das kostet Energie und Zeit – und beides wird von unseren ganz persönlichen Bedürfnissen abgezogen.

Elternsein bedeutet immer, für einen gewissen, überschaubaren Zeitraum die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen, um einem kleinen Menschenwesen den Start ins Leben zu ermöglichen. Wir sind von der Natur so ausgerüstet, dass wir diese Zeit überstehen können – etwas übermüdet und um ein paar graue Haare reicher zwar, aber durchaus gesund und vital.

Wenn der Zeitraum dieser Beanspruchung jedoch länger dauert als vorgesehen oder wenn die Beanspruchung ein Ausmaß annimmt, das kaum noch geleistet werden kann, dann gerät die Balance aus Geben und Nehmen, aus Anstrengung und Erholung durcheinander. Wenn wir auf Dauer nur noch geben und funktionieren und unsere Erholung und persönlichen Ansprüche vernachlässigen, hat das gravierende Folgen.

Was passiert, wenn wir unsere Bedürfnisse dauerhaft vernachlässigen

Kein Mensch kann auf Dauer gesund und bei Kräften sein, ohne seine Bedürfnisse zu beachten. Es geht mir im Übrigen nicht darum, Bedürfnisse im Zusammenhang mit Leistungsfähigkeit zu sehen. Natürlich leidet unsere Leistungsfähigkeit, wenn wir unsere Bedürfnisse vernachlässigen. Das ist aber, wie ich finde, nicht der entscheidende Grund, warum wir uns gut um uns selbst kümmern sollten.

Wir Menschen sind vielschichtige Wesen, wir bestehen aus verschiedenen Aspekten und Facetten, die ineinandergreifen und idealerweise miteinander harmonieren. Wir sind komplexe Einheiten, und deshalb ist es von großer Bedeutung, dass wir unsere Ganzheitlichkeit anerkennen und wertschätzen. Jeder Mensch besteht aus Ideen und Gedanken, aus Erfahrungen und Erinnerungen, aus Gefühlen, Reflexen, Stimmungen, aus Talenten und Stärken, aus Neigungen und Interessen, aus Verletzungen und Abgründen. Wir sind so viel mehr als das, was wir leisten, beitragen, umsetzen und konsumieren können. Leider ist jedoch der Gedanke, möglichst gut ins System zu passen und effektive Leistungen zu erbringen häufig der Hintergedanke, wenn es um das Thema Bedürfnisse geht: Was brauchen wir, um geben und funktionieren zu können?

Wünschenswert wäre, dass wir uns unabhängig von solchen Überlegungen um uns selbst und unsere Bedürfnisse kümmern, weil es ein Ausdruck unserer inneren Haltung ist. Weil wir uns selbst wertschätzen, uns achten und Selbstfürsorge daher ein zentraler Bestandteil unserer Selbstliebe ist. Es braucht keinen äußeren Grund, um gut auf sich zu achten und für sich zu sorgen. Der Grund sind wir selbst. Wir sind wertvolle Wesen und haben es verdient, dass wir und andere sorgsam mit uns umgehen.

Vielen Müttern mangelt es leider an dieser Haltung, an diesem Selbstbewusstsein und an der Entschlossenheit, die eigenen Bedürfnisse nicht hinter denen der anderen zurückstehen zu lassen. Und so laufen gerade Mütter oft Gefahr, auszubrennen beziehungsweise körperliche oder seelische Symptome zu entwickeln. Diese können unter anderem sein:

- ein schwaches Selbstwertgefühl
- Sinn- und Bedeutungsverlust bis hin zur Selbstauflösung
- körperliche Folgen wie Stress-Symptome, Infektanfälligkeit aufgrund eines geschwächten Immunsystems, Gewichtszu- oder -abnahme, Schlafprobleme, Erschöpfung und Verausgabung durch fehlende Regeneration bis hin zum Burnout

- seelische Folgen wie Gereiztheit, Ungeduld, innere Unruhe, innere Leere, depressive Verstimmungen bis hin zur Erschöpfungsdepression

Gut auf sich zu achten bedeutet, genau hinzusehen und in sich hineinzuspüren, wenn man Symptome wie die hier beschriebenen an sich wahrnimmt. Halten sie über einen längeren Zeitraum hinweg an oder sind sie nach wenigen Tagen wieder verschwunden? Sie zu ignorieren kann langfristig ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Den Zugang zu den eigenen Bedürfnissen wiederfinden

Ich habe es bereits angesprochen: Ein guter Umgang mit sich und den eigenen Bedürfnissen ist eine Frage der inneren Haltung. Nimmt man sich selbst und die eigene Gesundheit wichtig genug, um ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen? Oder sind die eigenen Bedürfnisse regelmäßig das, was in der Hektik des Alltag hintenüber fällt, weil keine Zeit dafür bleibt?

Viele Mamas vernachlässigen ihre Bedürfnisse über einen langen Zeitraum hinweg. Andere haben nie gelernt, gut für sich zu sorgen, etwa weil ihnen in ihrer Kindheit vermittelt wurde, dass sie in erster Linie für andere da zu sein haben. Solche Glaubenssätze prägen uns ein Leben lang – und können unsere Lebensfreude und -qualität beeinträchtigen.

Es gibt viele Gründe, warum du deinen Bedürfnissen nicht die Beachtung schenkst, die sie verdient haben. Häufig liegt es daran, dass uns gar nicht so klar ist, was wir eigentlich brauchen. Wir haben verlernt – oder niemals gelernt – auf die Signale von Körper und Seele zu achten und entsprechend zu handeln. Dann stellt sich heraus, dass es gar nicht so leicht ist, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

Aus diesem Grund habe ich die folgende Checkliste für dich entwickelt. Ihr Ziel ist es, dir dabei zu helfen, (wieder) Zugang zu dir selbst und deinen Bedürfnissen zu finden. Du selbst weißt am besten, wo deine persönlichen Themen liegen, worauf du noch genauer achten könntest und welche Bereiche bei dir vielleicht ganz unproblematisch sind. Du trägst dieses Wissen, diese Antworten in dir. Damit du es nutzen und neue Erkenntnisse entwickeln kannst, habe ich Fragen formuliert, an denen du dich orientieren kannst.

Lies sie dir in Ruhe durch und nimm dir Zeit für die Antworten. Spüre in dich hinein, ob eine Frage eine heftige Reaktion wie Ablehnung oder gar Wut in dir hervorruft. Frage

dich, was dahinterstehen könnte und womit du dich vielleicht näher beschäftigen solltest – wenn du dazu in der Lage bist. Sollte das nicht der Fall sein, dann nimm dennoch zur Kenntnis, dass es hier womöglich einen ungelösten Konflikt gibt, dem du dich zu gegebener Zeit stellen solltest.

Nimm dir am besten ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand, um dir Gedanken und Ideen zu notieren, die dir beim Beantworten der Fragen kommen. So kannst du die Impulse später aufgreifen und für dich ganz persönlich eventuell Veränderungen anstoßen.

Die Bedürfnis-Checkliste

Körper

Essen

- Esse ich genug / zu viel?
- Esse ich genug Gesundes / zu viel Ungesundes?
- Was kann ich an meiner Ernährung verbessern?
- Esse ich regelmäßig?
- Esse ich bewusst?

Trinken

- Trinke ich ausreichend?
- Trinke ich zu viel Ungesundes?
- Trinke ich Alkohol, um mich besser zu fühlen?

Schlafen

- Bekomme ich ausreichend Schlaf?
- Wie ist meine Schlafqualität?
- Schlafe ich lieber alleine oder mit Partner*in, Kindern?
- Wie ist mein Schlafrhythmus? Eule oder Lerche? Lebe ich entsprechend meinem Rhythmus?
- Was kann ich an meiner Schlafqualität verbessern?
- Wie kann ich dafür sorgen, mehr / ausreichend Schlaf zu bekommen?

Atmen

- Bekomme ich ausreichend frische Luft?
- Atme ich regelmäßig tief durch?
- Nehme ich meine Atmung bewusst wahr?

Temperaturempfindlichkeit

- Friere ich schnell? Wie kann ich vorbeugen?
- Ist mir zu heiß? Wie kann ich vorbeugen?

Wohlbefinden

- Habe ich genug Platz / Raum für mich?
- Bin ich mit Ordnung und Sauberkeit in meinem Leben zufrieden? Wenn nein, wie kann ich das ändern?
- Habe ich Schmerzen? Wenn ja: wann und wo? Was hilft dagegen?

- Bin ich lärmempfindlich und häufig Lärm ausgesetzt? Was kann ich dagegen tun?
- Wie ist das Tempo in meinem Leben? Angemessen, zu hoch, zu gering? Was kann ich ändern?
- Bin ich anhaltendem Stress ausgesetzt? Wie kann ich dem entgegenwirken?

Bewegung

- Bringe ich Herz / Kreislauf täglich einmal für einen gewissen Zeitraum in Schwung?
- Mache ich Sport?
- Habe ich abgesehen von Sport genug Bewegung im Alltag?
- Fühlen sich meine Muskeln kräftig und stark an?
- Sitze ich (zu) viel?

Erholung

- Finde ich ausreichend Zeit für mich?
- Kommen Entspannungstechniken für mich in Frage? Wenn ja, welche?
- Kann ich (noch) regenerieren?
- Was hilft mir dabei, neue Kraft zu tanken?
- Was frisst in meinem Leben am meisten Energie? Was kann ich dagegen tun?
- Bin ich introvertiert oder extrovertiert? Tanke ich auf, wenn ich alleine bin oder in Gesellschaft von anderen?
- Habe ich ein Hobby, bei dem ich in den Flow komme?

Seele

Kommunikation

- Habe ich vertraute Personen zum Reden?
- Habe ich Menschen um mich, mit denen ich mich über Alltägliches unterhalten kann?
- Habe ich das Gefühl, genug von mir erzählen zu können?
- Interaktion
- Begegne ich regelmäßig anderen Menschen?
- Fühle ich mich wohl im Umgang mit anderen?
- Wie selbstsicher fühle ich mich im Kontakt mit anderen?

-
- Ecke ich häufig an oder komme ich mit anderen in der Regel gut aus?
 - Löst Interaktion mit anderen in mir Stress aus?

Nähe

- Wie viele Menschen in meinem Leben sind mir wirklich nah?
- Gibt es eine Person, die mich so sieht, wie ich bin?
- Wen kann ich mitten in der Nacht anrufen, wenn meine Welt in Scherben liegt?
- Gibt es in meinem Leben regelmäßige Umarmungen?
- Bekomme ich die körperliche Nähe, die ich brauche?

Sicherheit

- Fühle ich mich bedroht?
- Habe ich vor etwas Angst? Ist diese Angst konkret oder diffus? Kann ich Hilfe in Anspruch nehmen?
- Gibt es Menschen, die mir nicht wohlgesinnt sind und gegen mich agieren/ intrigieren?

Respekt

- Erlebe ich regelmäßig Beleidigungen?
- Kommt das, was ich sage, bei anderen an? Hören mir andere zu?
- Herrscht in meiner Partnerschaft / meinem Familienleben Fairness?
- Bleiben die unangenehmen / lästigen Aufgaben immer für mich übrig?
- Bin ich überzeugt, dass ich Respekt verdient habe?
- Behandle ich mich selbst respektvoll?

Wertschätzung

- Bin ich von meinen Eltern wertschätzend erzogen worden?
- Wird mir regelmäßig Dankbarkeit entgegengebracht?
- Wird das, was ich für andere tue, wahrgenommen und anerkannt?
- Achten andere darauf, sich bei mir zu revanchieren?
- Lebe ich insgesamt in einem guten Gleichgewicht aus Geben und Nehmen?
- Bin ich selbst stolz auf mich, mein Leben und das, was ich tue?

Kontrolle

- Habe ich das Gefühl, mein Leben selbst in der Hand zu haben?
- Kann ich aktiv gestalten oder reagiere ich nur?
- Gehen meine Pläne grundsätzlich auf oder scheitern sie meist?
- Fühle ich mich gut gewappnet, wenn Unvorhergesehenes passiert?

Geist

Orientierung

- Kenne ich meine Werte?
- Lebe ich entsprechend meiner Werte?
- Bin ich mir meiner (geheimen) Träume und Wünsche bewusst?
- Kenne ich mich selbst gut?
- Kann ich auf Anhieb meine drei größten Stärken nennen?
- Kann ich auf Anhieb meine drei größten Schwächen nennen?

Entdecken

- Kann ich mir regelmäßig neue Impulse in mein Leben holen?
- Habe ich die Möglichkeit, meine Neugier zu befriedigen?
- Was würde ich gerne noch lernen?
- Wie weit / eng ist meine Welt?
- Wie kann ich meinen Horizont noch erweitern?

Freiheit

- Gibt es in meinem Leben genug Raum für Spontaneität?
- Habe ich grundsätzlich das Gefühl, ich kann alles tun, was ich will?
- Welche Hindernisse / Einschränkungen gibt es in meinem Leben?
- Was kann ich dagegen tun?
- Wie wichtig ist mir Freiheit?
- Wo kollidiert meine Freiheit häufig mit den Bedürfnissen meines engsten Umfelds?

Selbstverwirklichung

- Was möchte ich noch erreichen?
- Ist mein Berufsleben so, wie ich es mir vorgestellt habe?
- Wie kann ich mich beruflich verändern / weiterentwickeln?
- Möchte ich Karriere machen?
- Möchte ich mich selbständig machen?
- Will ich überhaupt / wieder / mehr arbeiten?
- Worüber definiere ich mich?

So gelingt es, deine Bedürfnisse in den Alltag zu integrieren

Ich wünsche dir, dass dir die Bedürfnis-Checkliste Aufschluss darüber gegeben hat, wie es um deine Selbstfürsorge steht und an welchen Stellen eventuell noch Handlungsbedarf besteht. Damit du auf lange Sicht gesund, energiegeladener und zufriedener bist, gilt es nun, die gewonnenen Erkenntnisse so in deinen Alltag zu integrieren, dass Selbstfürsorge für dich zur Gewohnheit und es für dich ganz selbstverständlich wird, auf deine Bedürfnisse zu achten.

Dazu möchte ich dir noch zwei Impulse mit auf den Weg geben. Zum einen spielen Kommunikation und Sprache bei der Erfüllung unserer Bedürfnisse eine zentrale Rolle. Wenn du deine Bedürfnisse nicht klar zum Ausdruck bringst, wirst weder du noch andere auf sie achten. Wir machen uns Dinge bewusst, indem wir über sie sprechen – zu uns selbst und mit anderen. Wenn wir etwas in Worten ausdrücken, machen wir es real und konkret.

Versuche daher, deine Bedürfnisse in Worte auszudrücken. Achte darauf, dass du so klar und eindeutig wie möglich formulierst, was du brauchst. Verzichte auf Rechtfertigungen, aber auch auf Vorwürfe und Angriffe. Deine Bedürfnisse haben dieselbe Berechtigung wie die der anderen, dazu kannst du selbstbewusst stehen. Gehe von dir selbst aus, beginne also mit: „Ich brauche ...“ oder: „Ich fühle mich ..., also benötige ich ...“. Solche Sätze sind frei von Bewertungen und bringen ganz ehrlich auf den Punkt, woran es dir mangelt.

Wenn du deinem Umfeld gegenüber klar benennen kannst, was du brauchst und welche Bedürfnisse in Zukunft nicht mehr zu kurz kommen sollen, kommt es im nächsten Schritt darauf an, klare Grenzen zu ziehen. Du weißt nun, welchen Bedürfnissen du dich stärker widmen möchtest und hast das auch deiner Familie mitgeteilt. Nun liegt es an dir, dafür zu sorgen, dass nicht doch wieder anderes wichtiger ist.

Dafür brauchst du Klarheit und Grenzen. Lerne, bewusst „Nein“ zu sagen, wenn jemand seine Anliegen vor deine schieben möchte. Plane dir feste Zeiten in deinem Tagesablauf ein für Ruhepausen und für das, was du brauchst. Behandle diese Zeiten wie wichtige Termine, die nicht verschoben oder abgesagt werden können und verteidige sie entsprechend. Es kann sein, dass hier erst ein Gewöhnungsprozess stattfinden muss, bevor dein Umfeld diese Grenzen achtet.

Mache deswegen niemandem Vorwürfe, bislang liefen die Dinge vielleicht einfach anders, und jede Veränderung braucht ihre Zeit. Das gilt möglicherweise auch für dich selbst, wenn du deinen eigenen Anliegen bislang nur wenig Beachtung geschenkt hast. Wichtig ist, dass du dran bleibst, deine neu gesteckten Ziele im Blick behältst und deine Selbstfürsorge zum festen Bestandteil in deinem Alltag machst.

Denn: Nur wenn es dir gut geht, geht es auch deinen Kindern gut.

Pass gut auf dich auf!