

SELBSTSORGE

Der individuelle Lebensstil hat sich weitgehend etabliert. Freiheit und Verantwortung, sein Leben zu gestalten, sind damit gewachsen. Auch die, den eigenen Ressourcen Sorge zu tragen.

Aus Workshops

Hans Schwerzmann

Ist Selbstsorge egoistisch?

„Wovon handelt denn Ihr Buch?“

„Von der Beziehung des Einzelnen zu sich selbst.“

„Ah, also vom Egoismus.“

„Ist Selbstbeziehung Egoismus?“

Wilhelm Schmid in der Einleitung zu seinem Buch „Mit sich selbst befreundet sein“.

Ver-Sorgen, wer andere ver-sorgt

„Ver-Sorgen
Von Sorge befrei'n
Den der versorgt wird
Von Sorge befrei'n
Den der versorgt.“

Max Frisch

Eine Umschreibung von Selbstsorge

„Sensibilität und Gespür machen des Selbst aufmerksam auf das, was ihm fehlt, oder umgekehrt, was ihm gut tun würde. Sie halten es davon ab, sich in Situationen zu begeben, in der das Leben „eng wird“, und halten es dazu an, immer aufs Neue danach zu fragen: Welche Möglichkeiten des Lebens gibt es, wo kann ich sie finden und, falls sie nicht zu finden sind, welche lassen sich erfinden?“

Wilhelm Schmid

Zwei Richtungen der Selbstsorge

Kompetenz im Umgang mit äusseren Anforderungen

→ Handlungsfähigkeit erhalten und erneuern

Aufmerksamer Umgang mit sich selber

→ Integrität pflegen

Gering geschätzt oder in der Freizeit gepflegt: das Üben

„Trainieren“ entwickelt ein Können, aber es bereitet schon an sich Freude.

„Es ist ein Zustand stiller und gesammelter Heiterkeit, in der keine Sorge den Menschen beunruhigt und keine übermässige Eile ihn vorantreibt.“

O. F. Bollnow

Belastungsgrenzen ...



Selbstsorge

Hans Schwerzmann

... rechtzeitig bemerken

**Ein Mensch sagt - und ist stolz
darauf -**

er geh' in seinen Pflichten auf.

**Bald aber, nicht mehr ganz so
munter,**

geht er in seinen Pflichten unter.

Eugen Roth

Weglassen statt optimieren

**Nicht immer können Bemühungen
belohnt werden. Manchmal haben
Versäumnisse und
Unterlassungen gute Folgen.**

Robert Walser

Selbstsorge wird erschwert durch

Selbstversicherung

Festhalten am Selbstbild

Stetes Einholen von Bestätigung

Besorgnis

überevorsichtig, sich schonen

Selbstbewusstsein

**im Sinne von „selfconscious“ =
selbstbeobachtend, befangen**

Konkrete Beiträge zur Selbstsorge

**Zeit gestalten: Rhythmus,
Anfang und Ende, Verweilen**

**„Sie waren besorgt, dass sie nicht
für alles Zeit hätten, und erkannten
nicht, dass „Zeit haben“ eben
bedeutet, dass man nicht für alles
Zeit hat.“**

Robert Musil

Konkrete Beiträge ...

Gegenwärtig und aufmerksam

«... das unmittelbare Fühlen und Empfinden aus der Erst-Person-Perspektive stärken und das problematisierende Bewerten aus der Drittperson-Perspektive in Frage stellen».

D. Hell

Konkrete Beiträge ...

**Sich
selbst
vergessen**

Foto B. Wesner



Selbstsorge

Hans Schwerzmann

Konkrete Beiträge ...

Vertrauen wagen

Foto G. F. Wang



Selbstsorge

Hans Schwerzmann

Selbstsorge entspringt den Gegensätzen

Wer sich nicht zu wichtig nimmt, kann sich ernst nehmen.

Fähigkeiten zu entwickeln lässt das Scheitern leichter ertragen.

Hingabe braucht die Fähigkeit zum Selbstschutz.

Mit Vertrauen lässt sich zielgerichtet handeln.

Danke



Selbstsorge

Hans Schwerzmann