



# Pippilottastarke Selbstfürsorge!

## Lektion 1

### Kümmern Sie sich um sich selbst!

Jana Zegenhagen & Nora Peters

[www.schreibdrueber.de](http://www.schreibdrueber.de)



In wilden und unsicheren Zeiten brauchen wir Frauen stützende Rituale, wundervolle Begegnungen und einen liebevollen Blick auf uns selbst. Wie wäre es mit etwas mehr Pippi Langstrumpf im Leben? Mutig, frech, dankbar, fürsorglich blicken Sie mit uns auf Ihren Alltag, Ihr Energielevel, Ihre Freude- und Entspannungsmöglichkeiten, Ihre Gefühle. Ziel ist es, jetzt mit der Selbstfürsorge zu beginnen.

Es in die Hand zu nehmen und wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu hören...

## Willkommen und hereinspaziert!

Wir freuen uns, dass Sie mit Pippi Langstrumpf und uns zu mehr Selbstfürsorge im eigenen Leben aufbrechen wollen. Wir laden Sie ein, hier zu phantasieren, groß zu träumen, in Limonadenbäume zu klettern, alte Tanten am Kragen zu packen, Feste zu feiern, liebe Gäste zu empfangen und sich dabei wieder etwas mehr kennen zu lernen. Erkunden Sie Ihre eigene Welt, nehmen Sie sich wahr, nehmen Sie sich an und geben Sie liebevoll auf sich acht.

In diesem Kurs geht es um Selbstfürsorge. Das ist ein Thema, mit dem sich Menschen schon ziemlich lange beschäftigen. Bereits in der griechischen Antike machte sich der Philosoph Sokrates Gedanken darüber. Für ihn drehte es sich um die Selbsterkenntnis der Seele, die Sorge um die Seele und den Sinn des Lebens. Darin bezog er die Sorge um andere und das allgemeine Gute mit ein, denn für ihn war die Selbstfürsorge die Grundlage für ein gutes und gerechtes Handeln, auch anderen gegenüber. Und sie war für ihn die Grundlage für einen Herrscher: Denn nur wer sich selbst regieren kann, der kann auch andere regieren. Oder anders ausgedrückt: Nur wer sich um sich selbst kümmern kann, kann sich um andere kümmern. Oder: Wer in einem Unternehmen oder in einer Institution andere anleiten und managen will, muss sich selbst managen können. Hier zeigt sich schon bei Sokrates, dass Selbstfürsorge und Selbstverwirklichung nicht Selbstsucht und Selbstbehauptung sind.

Und doch ist in vielen von uns genau das auch verwurzelt. Tief ins uns glauben wir, dass wir:

- zuerst die Pflicht erfüllen sollen, bevor wir uns vergnügen können,
- erst die Kinder versorgen müssen, bevor wir an uns selbst denken dürfen,
- unsere Zeit immer produktiv nutzen sollten,
- andere nicht warten lassen dürfen,
- uns anstrengen müssen,
- es allein schaffen müssen,
- stark sein müssen,
- unsere Bedürfnisse zurückstecken müssen,
- keine Zeit haben, uns mal was Gutes zu tun.



Selbstfürsorge ist egoistisch und selbstsüchtig. Diese negative und Druck erzeugende Art von Glaubenssätzen begleitet viele von uns schon länger - je nachdem, in welchem Umfeld man aufgewachsen ist, in welcher Kultur die Familie verwurzelt ist, welche Werte die Eltern leben und weitergegeben haben. Tanja Reichert merkt an, dass auch das Christentum einen kulturellen Einfluss auf das Verständnis von Selbstfürsorge ausgeübt hat, indem das Seelenheil nach dem Leben und die Aufmerksamkeit für die Mitmenschen ins Bewusstsein der Menschen gerückt wurde.

Doch Selbstfürsorge ist wichtig, in krisenhaften und herausfordernden Zeiten wie aktuell umso mehr. Selbst der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Selbstfürsorge ein Anliegen. Sie definiert Selbstfürsorge als die Fähigkeit eines Menschen, die eigene Gesundheit zu fördern, gesund zu bleiben, möglichen Krankheiten vorzubeugen und im Falle einer Krankheit, damit umzugehen. Zu den Bereichen der Selbstfürsorge zählt sie Hygiene, Ernährung, Lebensstil, Lebensumfeld und Beziehungen.

Selbstfürsorge fängt also bei einem selbst an und ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Im Kern geht es für uns darum:

- \* sich so um sich selbst zu kümmern, dass man sich wohl fühlt,
- \* sich zu kennen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen,
- \* sich zu akzeptieren, anzunehmen und zu lieben,
- \* sich Stärken, Ressourcen und Widerstandskraft aufzubauen, um mit Belastungen und Anforderungen im Leben umgehen zu können,
- \* authentisch, zufrieden und leicht zu leben,
- \* andere zu lieben und zu umsorgen und erfüllte Beziehungen zu führen.



Und was ist Selbstfürsorge für Sie? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht? Wo fängt Ihre Selbstfürsorge an? Darum wollen wir uns in diesem Kurs kümmern und genauer hinschauen. Sie - Ihr Selbst - steht im Mittelpunkt des Kurses. Wir geben Ihnen hier keine Listen mit 30 Dingen, die Sie für Ihre Selbstfürsorge tun können, wir empfehlen Ihnen keine ausgeklügelte Morgenroutine. Ziel ist es, dass Sie sich und Ihre Bedürfnisse näher kennen lernen oder wieder wahrnehmen und mit Hilfe der verschiedenen Impulse herausfinden, was Sie jetzt in dieser Zeit brauchen und wie Sie das in Ihrem Leben umsetzen können.

Pippi Langstrumpf und das Leben

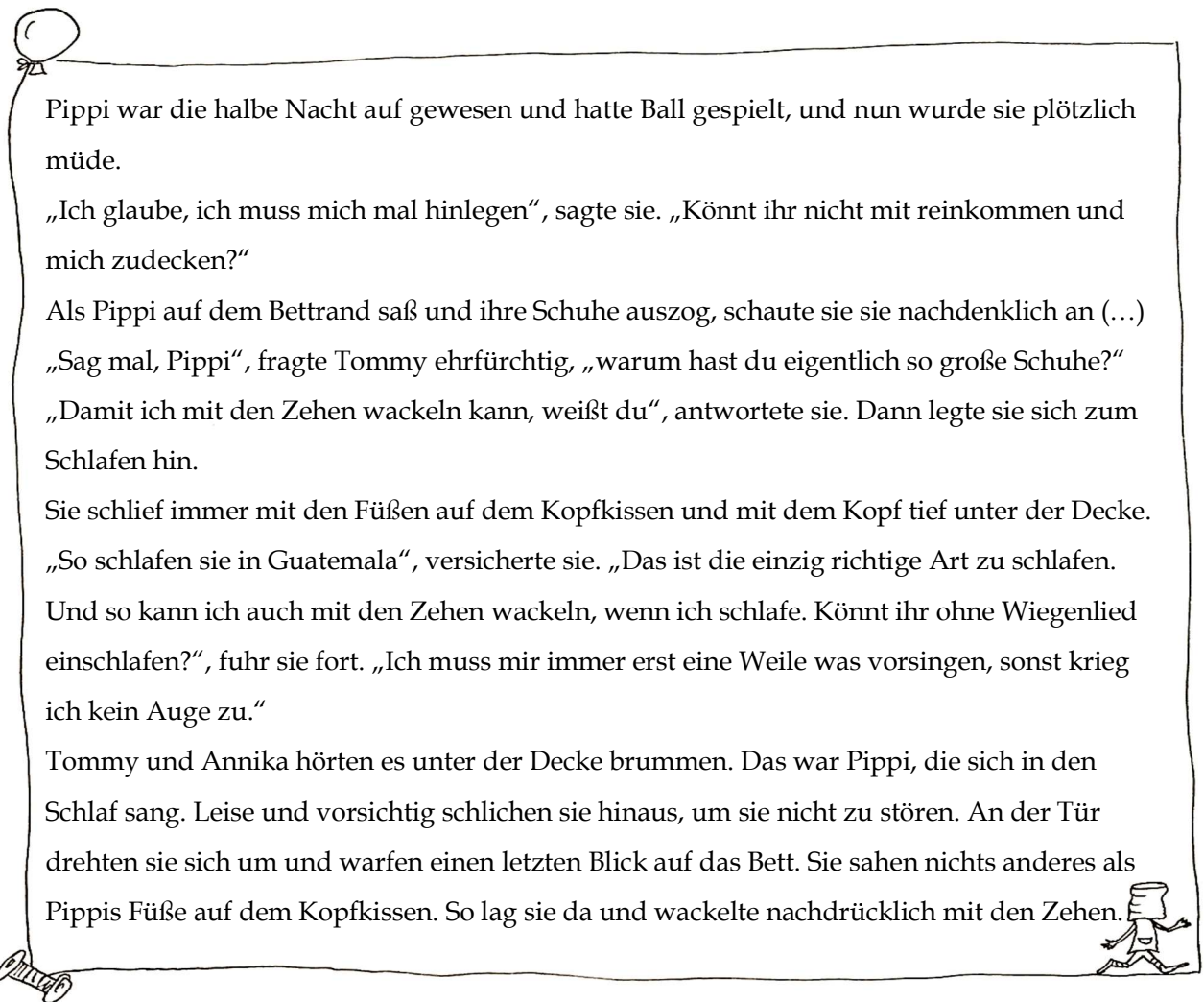
"Ich mach' mir die Welt, wie sie mir gefällt."

Für uns ist Pippi Langstrumpfs weltbekannte Aussage schon eine ziemlich treffende Definition von Selbstfürsorge: „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.“

Wie konkret sieht es aus, wenn Pippi diese Selbstfürsorge lebt und sie sich die Welt so gestaltet, wie sie es für sich richtig findet? In den Geschichten von Pippi Langstrumpf geht es immer wieder um verrückte Abenteuer, um spontane Ausflüge, um das sonnige Gemüt von Pippi und ihren optimistischen Blick auf die Welt. Sie zeigt, wie man aus jeder Situation einen Glücksmoment machen kann. Uns ist aber auch aufgefallen, wie freundlich und fürsorglich sie mit sich umgeht: sie bringt sich selbst ins Bett, sie umsorgt die Pflanzen in ihrem Garten, sie hält ihr Haus in einem ihr angemessenen Maß an Ordnung. Sie trifft für

sich Entscheidungen im täglichen Leben und auch im Großen, etwa über ihren Wohnort und gegen den Schulbesuch. Dabei passt sie auf, dass nicht andere Menschen über ihre Bedürfnisse hinweg Entscheidungen treffen. Sie sorgt aber aus dieser gestärkten Position auch gleichzeitig für andere: Sie backt Plätzchen und Pfannkuchen für ihre Freunde, sie versorgt die Ganoven mit Essen und gibt ihnen Goldtaler, sie geht achtsam mit Tieren um, rettet Kinder vor einem wilden Stier, ist freimütig und überrascht andere mit Geschenken und vor allem zeigt sie ihren Freunden, wie sie sich mit Mut und Phantasie die Welt erschließen können. Schauen wir einmal in eine Geschichte von Pippi hinein:

Pippi, Annika und Tommy kommen vom Sachensuchen zur Villa Kunterbunt zurück. Pippi hat tolle Dinge gefunden: einen rumliegenden Mann, den man in einen Kaninchenstall stecken und füttern könnte, eine Büchse für Kuchen oder zum Aufsetzen und Nachtspielen und eine Garnrolle als Kette oder für Seifenblasen. Und weil Tommy und Annika nichts gefunden hatten, sollten sie in den alten Baum greifen und fanden darin ein ledernes Notizbuch mit silbernem Bleistift und eine rote Korallenkette.



Pippi war die halbe Nacht auf gewesen und hatte Ball gespielt, und nun wurde sie plötzlich müde.

„Ich glaube, ich muss mich mal hinlegen“, sagte sie. „Könnt ihr nicht mit reinkommen und mich zudecken?“

Als Pippi auf dem Bettrand saß und ihre Schuhe auszog, schaute sie sie nachdenklich an (...)

„Sag mal, Pippi“, fragte Tommy ehrfürchtig, „warum hast du eigentlich so große Schuhe?“

„Damit ich mit den Zehen wackeln kann, weißt du“, antwortete sie. Dann legte sie sich zum Schlafen hin.

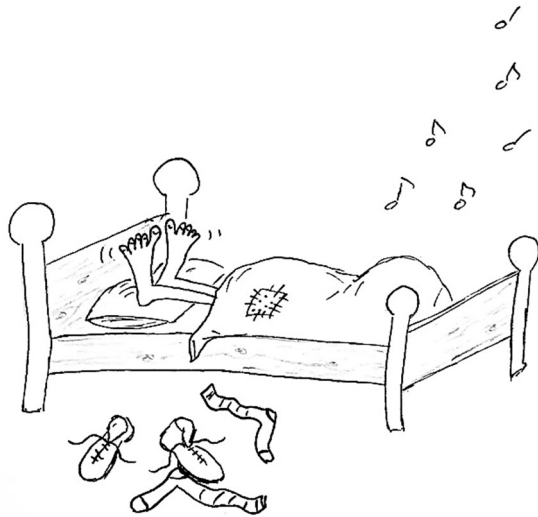
Sie schlief immer mit den Füßen auf dem Kopfkissen und mit dem Kopf tief unter der Decke.

„So schlafen sie in Guatemala“, versicherte sie. „Das ist die einzig richtige Art zu schlafen. Und so kann ich auch mit den Zehen wackeln, wenn ich schlafe. Könnt ihr ohne Wiegenlied einschlafen?“, fuhr sie fort. „Ich muss mir immer erst eine Weile was vorsingen, sonst krieg ich kein Auge zu.“

Tommy und Annika hörten es unter der Decke brummen. Das war Pippi, die sich in den Schlaf sang. Leise und vorsichtig schlichen sie hinaus, um sie nicht zu stören. An der Tür drehten sie sich um und warfen einen letzten Blick auf das Bett. Sie sahen nichts anderes als Pippis Füße auf dem Kopfkissen. So lag sie da und wackelte nachdrücklich mit den Zehen.

Lassen Sie diese Szene einen Moment lang auf sich wirken: Was geht Ihnen durch den Kopf? Begeisterung, Erinnerungen, Empörung, Fragen...

Und was haben Sie gerade gedacht und gefühlt? Waren Sie von dem typischen überzogenen Pippi-Quatsch genervt? Finden Sie es unhöflich, so spontan die Verabredung mit den Freunden zu beenden und die beiden so vor den Kopf zu stoßen? Können Sie mit der Szene gar nichts anfangen? Oder freuen Sie sich über die Selbstfürsorglichkeit von Pippi?



Hier sind unsere Gedanken zu dieser Szene: Wir finden, hier zeigt uns Pippi, wie sie gut für sich sorgt. Sie hatte einen abenteuerlichen und reichhaltigen Tag mit ihren Freunden Tommy und Annika verbracht. Sie spürt nun, dass sie müde ist. Und obwohl sie bestimmt noch weiterspielen wollten, entscheidet sie, den Tag für sich zu beenden. Dabei nimmt sie wahr oder anders gesagt, sie kennt sich schon gut und weiß, was ihr hilft, gut einzuschlafen: Sie möchte von ihren Freunden ins Bett gebracht

werden, ihre Füße müssen auf dem Kissen ruhen, damit sie mit den Zehen wackeln kann. Und sie braucht ein Schlaflied, das sie sich, weil sie ja allein lebt, selbst vorsingt. Okay, die Füße auf das Kopfkissen und den Kopf unter die Bettdecke zu strecken ist vielleicht nicht die gesündeste Art zu schlafen. Das ist Pippi-Quatsch, der ihre Eigensinnigkeit unterstreicht und uns überhaupt aufmerksam macht, über diese Szene und ihre Bedürfnisse nachzudenken. Wenn man diesen Quatsch etwas ausblendet, bleibt da eben ein alleinlebendes Kind, das seine ziemlich normalen Bedürfnisse begreift und dafür sorgt, dass diese erfüllt werden – von ihren Freunden und von sich selbst.

Und sie geht diesen Bedürfnissen nach, auch wenn der Zeitpunkt für die Freunde vielleicht schade ist, weil der Tag noch so jung ist und das Spiel lockt. Da Pippi aber wegen des nächtlichen Ballspiels ein Schlafdefizit hat, muss es eben zu diesem Zeitpunkt ausgeglichen werden. Sie stellt ihr Bedürfnis nicht zurück. Sicherlich kann sie das auch deshalb zu dem Zeitpunkt, weil sie ein tiefes Vertrauen darin hat, dass ihr die Freunde das nicht übelnehmen werden, dass sie selbständig die Villa Kunterbunt verlassen und nach Hause gehen werden. Und bestimmt wird sie glauben, dass sie nichts vom Tag verpasst, weil sie den nächsten Tag ja auch wieder selbst in der Hand hat, ihn sich mit den Freunden oder allein ebenfalls schön machen kann. Sie zeigt mit ihrer Müdigkeit eine vermeintliche Schwäche, ist hier aber eher ein Vorbild für die Freunde. Auch auf den eigenen Körper zu hören und sich Erholung zu gönnen, ist wichtig, sie muss nicht die ganze Zeit aktiv und produktiv sein. Es gibt in den Pippi-Geschichten einige Momente, in denen sie gemeinsam mit den Freunden im Garten oder im Feld oder am See liegt und dem Müßiggang frönt.

Lassen Sie uns mit Leichtigkeit starten! Ihre erste Übung ist darum ein freies Schreiben. Nehmen Sie sich Papier und Stift zur Hand. Ein schönes Heft oder ein paar Blätter, einen leicht gleitenden Stift, mit dem Sie flüssig schreiben können und der Ihnen Spaß macht.

Nun schreiben Sie spontan und befreit drauflos, was Ihnen gerade durch den Kopf geht. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen zu Pippi Langstrumpf einfällt. Wer ist Pippilotta für Sie? Was verbinden Sie mit ihr? Was beeindruckt Sie? Wir finden, sie ist ein spannendes Vorbild für eine selbstfürsorgliche Person. Welches Vorbild in Selbstfürsorge fällt Ihnen noch ein? Wer inspiriert Sie zur Selbstfürsorge?

Und dann gehen Sie noch einen Schritt weiter:

Was würden Sie morgen anstellen, wenn Sie Pippi Langstrumpf wären?



 Leseimpuls

Nehmen Sie doch mal wieder ein Pippi Langstrumpf Buch in die Hand oder ein anderes schönes Kinderbuch, das Sie erheitert oder inspiriert: Wie wäre es mit Michaels Endes Momo? Oder Astrid Lindgrens Ronja Räubertochter?

Und wenn Sie getreu Pippis Motto „Faul sein, ist wundervoll“ keine Lust aufs Lesen haben, dann können Sie ja die alten Filme schauen.

 Unsere Quellen:

Astrid Lindgren: Pippi Langstrumpf. Hamburg: Oetinger 1987. S. 32-33.

Tatjana Reichhart: Das Prinzip Selbstfürsorge: Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben. München: Kösel 2019.

World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. (2014). Self care for health. WHO Regional Office for South-East Asia. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/205887>.

© Jana Zegenhagen / Nora Peters

Quellen sind am Ende verzeichnet

Eine Verbreitung oder Vervielfältigung ohne vorherige Genehmigung ist unzulässig.

E-Mail: [ich@schreibdrueber.de](mailto:ich@schreibdrueber.de)

Website: [www.schreibdrueber.de](http://www.schreibdrueber.de)

Pinterest: schreibdrüber

