

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in WDR 2 | 22.02.2021 05:55 Uhr | Katrin Berger

## Selfcare

Wie viele andere Menschen auch arbeite ich oft am Wochenende, also ist heute quasi mein Sonntag. Und da habe ich viel zu tun. Selfcare will vorbereitet, durchgeführt und gekonnt sein. Zumindest ist es das, was bei den Posts auf Instagram zum Hashtag #selfcare sehe. Ich brauche mindestens eine aufgeräumte Ecke, eine Badewanne, Kerzen, Badewasserzusatz und alles muss irgendwie ganz entspannt aussehen – inklusive mir. Also erstmal aufräumen, dann einkaufen und dann... . Ich fange an und merke: „Es fühlt sich falsch an. Warum ist das jetzt so stressig?“

Selfcare ist Englisch und heißt soviel wie „Selbstfürsorge“, also „sich um mich kümmern“. Und sich zu sorgen, sich zu kümmern – das ist Arbeit. Milliarden von Frauen wissen das und ein paar Millionen Männer auch. Care-Arbeit ist Arbeit, meist unbezahlt, aber unersetzlich. Millionen von Unternehmerinnen und Vorgesetzten wissen das – und Menschen, die sich aktiv für den Klimaschutz oder Flüchtlinge einsetzen auch. Kein Wunder, dass auch Selfcare sich für mich wie Arbeit anfühlt. Es ist sicher total gut gemeint, wenn andere mir sagen, ich soll mich auch mal um mich selbst kümmern, aber ich finde es anstrengend. Noch eine Person, die mich braucht! Und ich merke, wie ich kindisch werde und total trotzig mit dem Fuß aufstampfen will. Mein erwachsenes ICH ist so überrascht davon, dass es dem Kind in mir einen Moment zuhört. Wie es protestiert: „Ich will aber lieber ein Eis.“ „Ok, das geht“, sagt mein erwachsenes ICH. „Mehr nicht?“ „Doch! Ich will, dass sich jemand um mich kümmert.“ Mein erwachsenes ICH antwortet: „Ja, aber ich kann das nur so wie auf Instagram... mit Stress.“ Mein kindliches Ich überlegt: „Dann muss sich jemand um dich und mich kümmern.“ „Das tut aber doch niemand, dafür bin ich doch schon zu alt.“ Und das Kind in mir guckt mich ernst an: „Dann hat Gott diese Welt ohne Liebe geschaffen.“ Ich erschrecke und lächele dann. Das Kind in mir hat Recht! Es kümmert sich jemand um mich. Ganz ohne Stress und Arbeit ist für mich so gesorgt, dass ich mich heute nicht um meinen Unterhalt oder das Überleben anderer kümmern muss. Ich glaube: Einen Tag in der Woche kümmert sich Gott um diese Welt. (Gen 2, 2-3) Gott erhält sie einfach so, wie sie ist, und ich bin freigestellt. Und das ist für mich die schönste von Gottes vielen Facetten: Die Liebe, die sich um andere so kümmert, (1. Joh 4.16b) dass ich mal wirklich zur Ruhe komme. Das ist meine Art von Selfcare. Es nicht von mir abhängig zu machen. Zu vertrauen: Es ist für mich gesorgt. Ob mit oder ohne Badewannenstress und Kerzenlicht. Nur das Eis, das werde ich mir wohl wirklich heute geben.

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth