



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in 1Live | 12.03.2026 floatend Uhr | Julia Fischer

Self Care

Self Care. Früher hieß das: Pause machen, Kraft sammeln, wieder atmen können. Heute heißt es eher: Optimier dich! 5-Uhr-aufstehen, kalt duschen, meditieren, dankbar sein, Schritte zählen, Proteine tracken – und bitte dabei lächeln.

Self Care ist zum Projekt geworden. Zum neuen Leistungsdruck. Wer nicht ausgeglichen ist, hat offenbar nur falsch geatmet. Aber: Ein Mensch ist kein Dauerbaustellen-Ich. Und ein gutes Leben besteht nicht nur daraus, die beste Version von sich selbst zu werden.

Der ursprüngliche Gedanke von Self Care war ein anderer. Er kam aus sozialen Bewegungen, aus der Pflege, aus dem Aktivismus. Self Care hieß: Ich achte auf mich, damit ich für andere da sein kann. Self Care für Community Care. Nicht: Ich ziehe mich aus allem zurück. Sondern: Ich tanke auf, um mich wieder einzubringen. In Beziehungen. In Familien. In Nachbarschaften. In diese manchmal anstrengende Welt.

Vielleicht ist echte Self Care gar kein Spa-Tag. Sondern ehrlich sagen: "Ich kann gerade nicht." Oder: "Ich brauche dich." Oder: "Lass uns das zusammen machen." Denn wir sind nicht dafür gemacht, uns alleine zu optimieren. Wir sind dafür gemacht, uns gegenseitig zu tragen. Und vielleicht ist das die wichtigste Übung überhaupt: Nicht nur gut für mich zu sorgen – sondern so gut für mich zu sorgen, dass auch andere davon leben können.

Julia Fischer

Ibbenbüren