

(Intro-Musik läuft an)

Christa Kloibhofer-Krampl: Ja, hallo zu Zorn und Zuversicht. Mein Name ist Christa Kloibhofer-Krampl und ich möchte heute über ein Thema sprechen, bei dem ich, ich gebe es ganz ehrlich zu, ein bisschen indifferent bin. Es geht um das Thema Selbstfürsorge.

Nachgedacht habe ich darüber, weil ich gestern einen mega schönen Tag hatte. Es war ein schöner Tag, es war sonnig, es war warm. Ich habe mir den Tag extra freigehalten und den ganzen Tag bei mir am Balkon herumgewurschtelt, ein bisschen in der Erde gegraben, etwas angesetzt, etwas weggeschmissen – das entspannt mich einfach maximal. Und am Nachmittag – jeder, der mich kennt, weiß, wie sehr ich das liebe – war ich beim Pilates. Ich bin dann sehr frisch nach Hause gefahren und habe mir gedacht: „Mah, wirklich, wirklich cool.“

Gleichzeitig hatte ich aber fast ein bisschen ein schlechtes Gewissen. Warum? Weil gestern ein paar Veranstaltungen gewesen wären. Zum einen eine Veranstaltung, wo man für Frauenrechte auf die Straße gegangen ist. Das war sehr groß und sehr wichtig – ein Thema, das mir unglaublich wichtig ist. Und es waren noch zwei, drei andere Sachen, wo ich mir gedacht habe: „Mmh, wäre jetzt schon ganz cool gewesen, wenn man da was gemacht hätte, weil das hätte uns als Gesellschaft wahrscheinlich mehr weitergebracht, als wenn ich individuell jetzt einfach gerade ins Pilates gehe.“

Und warum möchte ich darüber sprechen? Weil ich das Gefühl habe, dass wir in der jetzigen Zeit gerade so ein bisschen schwimmen zwischen *Selfcare* und *Self-Obsession*. Wir reden sehr viel über Selbstoptimierung, wir reden sehr viel über Abgrenzung, über: „Das ist jetzt meine Zeit und es ist mir völlig wurscht, was ihr davon haltet oder wie ihr die Dinge seht, da geht es jetzt nur um mich.“ Ich kann dem sehr viel abgewinnen. Ich glaube, wir brauchen diese Abgrenzung, damit wir wieder Energie tanken und Ressourcen frei machen können für wichtige Dinge. Ich bin mir aber nicht so sicher, ob wir dieses ganze Thema Selfcare nicht ein bisschen als Entschuldigung hernehmen, damit wir unsere Verantwortung nicht übernehmen müssen.

Ich habe mal ein bisschen nachgelesen, weil Selfcare bei uns ja oft viel mit Wellness zu tun hat, oder? Also wir gehen ins Pilates, wir machen irgendein Ayurveda-Retreat, wir fahren für drei Wochen nach Bali, um Yoga zu machen. Das heißt, das ist mittlerweile ein wirtschaftlicher Gigant. Und die Zahl, die ich gefunden habe, die ist schon wirklich krass: 2023 hat man diese ganze Industrie auf **1,8 Billionen US-Dollar** geschätzt. Das ist schon massiv. Es ist irre, wie viel Geld in dieser Industrie ausgegeben und auch verdient wird mit dieser Botschaft: „Tu was für dich selbst, mach dich selbst wertvoller, schau drauf, dass es dir besser geht.“

Wenn diese Dinge nun so sehr an Geld gekoppelt sind, stelle ich mir schon die Frage: Wer kann denn überhaupt teilnehmen an dieser Selbstfürsorge, vielleicht auch Selbstoptimierung? Ist das ein offenes Konzept, das für alle funktioniert? Oder ist das ein Konzept, das nur für finanziell starke Menschen funktioniert – also Menschen, die einfach ausreichend finanzielle Ressourcen haben und es sich leisten können? Und wie sehr ist das noch Selbstfürsorge? Wie sehr geht es da tatsächlich um mich und wie sehr optimiere ich mich nur ein bisschen?

Ich habe schon das Gefühl, wir grenzen sehr aus mit den Dingen, die wir als Selfcare definieren. Und ich würde auch behaupten, ein Zuviel an „es geht nur um mich“, ein Zuviel an Egoismus, macht *on the long run* wahrscheinlich auch einsam. Wir leben in einer Gesellschaft. In dieser Gesellschaft habe ich Rechte, aber ich habe halt auch Pflichten. Ich meine mit diesen Pflichten nicht zwingend, dass ich meine Steuern zahlen muss – ja natürlich, das muss ich machen –, aber ich habe ja auch eine

Verpflichtung dafür, dass diese Gesellschaft funktioniert. Und zwar so funktioniert, dass sie auch für mich funktioniert.

Deshalb bin ich ganz stark der Meinung: Ich kann mich nicht nur um mich selbst kümmern. Wenn ich mich um mich selbst kümmern möchte, dann muss ich ein Umfeld schaffen, das das möglich macht. Wenn ich nur über mich nachdenke, wer denkt dann über das *Uns* nach? Wer denkt über das *Wir* nach?

Ich bin, wie gesagt, sehr indifferent und mir selbst nicht ganz klar, wo ich für mich die Grenze ziehe, was gut ist und was nicht gut ist. Ich glaube, zu viel ist nicht gut, zu wenig ist auch nicht gut. Viele Menschen kennen das, wenn sie ausbrennen und es geht einfach nichts mehr. Es wird auch viel gesprochen in letzter Zeit über dieses *People Pleasing*. Ich glaube, das ist für Menschen wirklich sehr, sehr anstrengend, wenn ich ein People Pleaser bin. Gleichzeitig glaube ich aber auch, dass es wie in so vielen Dingen fast ein bisschen ein Trend ist gerade – und manchmal fast eine kleine Entschuldigung, warum ich heute vielleicht kein angenehmer Zeitgenosse bin. Das wäre jetzt eine sehr persönliche Vermutung, da lehne ich mich vielleicht auch sehr aus dem Fenster.

Für mich ist es aber schon so: Wenn ich Selbstfürsorge richtig verstehe, dann ist es für mich eine Ressource. Dann ist es für mich heilsam und dann kann ich hier Kraft sammeln, um weiterzumachen, um morgen wieder aufzustehen und wieder für die wichtigen Dinge in unserer Gesellschaft einzutreten.

Damit schließe ich diesen Gedanken auch schon. Ihr merkt, das ist jetzt kein Schwarz oder Weiß, da bin ich selber ein bisschen unsicher. Wenn ihr irgendwelche Gedanken dazu habt, wenn ihr auch Tipps habt, wie man sich gut abgrenzen kann – und vor allem würde mich der Gedanke interessieren: Selbstfürsorge, ohne sie sich in Euros kaufen zu müssen. Was kann ich tun, was für alle zugänglich ist? Dann freue ich mich sehr, wenn ihr mir schreibt. Ich wünsche euch in diesem Sinne wirklich einen schönen Tag und hoffe, der Tag ist so, dass ihr am Abend auch sehr zufrieden ins Bett gehen könnt und das Gefühl habt: Ich habe was für mich getan, aber ich habe auch was für meine Community getan. Vielen Dank!

(Outro-Musik läuft aus)