

## Selfcare.

### Schaumbad, Spiritualität und Selbstoptimierung

Von Kirsten Dietrich

01.09.2024

#### Sprecherin

Jedes Nachdenken über Selfcare fängt mit einem Schaumbad an. Heißes Wasser in die Wanne, Badezusatz, dazu ein paar Kerzen auf dem Wannenrand – so sieht Selbstfürsorge in ihrer elementarsten Form aus. Oder?

O-TON 1 Itoua

Schaumbad und Gesichtsmasken, ist mir auch oft aufgefallen, dass das ja total gehyped wird. Das symbolisiert einfach so einen Erholungsaspekt, Wellness, sich einfach gutgehen lassen.

O-TON 2 Novominski

Ich persönlich bin, um ehrlich zu sein, kein Fan davon, weil auch Schaumbad und Gesichtsmaske ist für mich ein Aufwand, den ich irgendwie künstlich betreiben muss – mein Schaumbad muss ich ja gemacht haben, ich muss da rein, ich muss mich abtrocknen, jemand muss das Schaumwasser dann wieder rausmachen – klar, manchmal ist das nice to have, aber für mich persönlich nicht so mein Ding.

O-TON 3 Vecera

Es lässt sich wahrscheinlich auch besser verkaufen als das Laufengehen. Das kostet ja nichts. Also doch: gute Laufschuhe vielleicht. – lacht – Es lässt sich alles verkaufen. - lacht

O-TON 5 Itoua

Und es sieht gut aus. Ich glaube, das ist auch immer so ein Aspekt, wenn man so mitten im Schaum ist und da so badet - ja.

#### Sprecherin

Selfcare – das heißt: Fürsorge fürs Selbst, von mir für mich – das ist natürlich kein ganz neues Thema, in der professionellen Pflege oder auch in der Frauenbewegung spricht man darüber schon seit ein paar Jahrzehnten. Aber ein breiter Trend ist Selfcare erst mit dem Austausch in den Sozialen Medien geworden – seit eben jeder und vor allem jede sehen kann, wie gut das aussieht, wenn frau sich etwas Gutes tut.

#### Zitatorin

Tu dir gut – denn der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du!

## **Sprecherin**

Das ist der Titel eines von vielen Ratgebern für Selfcare. Ihr „Selbstfürsorge-Projekt“, so der Untertitel, beschreibt Autorin Jayne Hardy so:

## **Zitatorin**

Jeder hat es in der Hand, für sich zu sorgen. Doch das Leben steckt voller Ablenkungen. Wir setzen die Bedürfnisse anderer Menschen über unsere eigenen und vernachlässigen uns selbst. Wir leben in einer hektischen Welt, die sozialen Netzwerke bombardieren uns mit Bildern von Perfektion.

## **Sprecherin**

Selfcare ist das Gegenmittel. Unter dem Hashtag selfcare versorgt zum Beispiel Instagram mit mehr als 60 Millionen Beispielbildern – von zufriedenen, entspannten, perfekt gestylten Frauen in aufgeräumten Wohnungen in Weiß und Erdfarben, von Blumensträußen in Pastellfarben und Lebensweisheiten in Schönschrift. Selfcare sieht so gut aus wie professioneller Minimalismus – und ehrlich gesagt ganz schön stressig. Oder ist das einfach eine Generationenfrage? Bathy Itoua sieht da jedenfalls kein Problem.

## **O-TON 6**

Da bin ich auch ganz ehrlich, dass, wenn ich Content produziere, dann versuche ich das schon so zu machen, dass es auch gut aussieht. Aber kann ja trotzdem auch authentisch sein.

## **Sprecherin**

Bathy Itoua ist 27 und bloggt und postet auf Instagram als „bathibahati“. Die Studentin aus Aachen schreibt über Nachhaltigkeit und Selfcare und über das, was sie, wie sie sagt, inspiriert. Ihre Fotos auf Instagram sind in warmem Braun, Beige, Orange gehalten.

## **O-TON 7**      Itoua

Selfcare ist ein Begriff, auch in meinem Bekanntenkreis, der jedem klar ist, würde ich mal sagen, ich glaube auch, dass es mittlerweile immer mehr Personen auch bewusst ist, dass das etwas ist, was auch lebensnotwendig ist, das auch zu praktizieren, dass man sich nicht komplett verliert. Bei Selfcare, da geht es in erster Linie nur um einen selber. Das ist wirklich ein Akt, wo ich mich alleine mal wirklich priorisiere.

## **O-TON 11**      Coenen-Marx

Ich bin Kind der 50er, ich bin so erzogen, dass – Disziplin hat eine große Rolle gespielt, Anpassung an eine Gruppe, die Tagesrhythmen, wie sie halt in der Schule waren – keiner wäre auf den Gedanken gekommen, seine Wasserflasche mit in den Klassenraum zu bringen oder ähnliches. Der geheime Glaubenssatz war: Du bist nicht so wichtig, das Ganze zählt, erst die Arbeit, dann das Spiel, und solche Sachen.

### **Sprecherin**

Cornelia Coenen-Marx, Seelsorgerin und Coach.

O-TON 12 Coenen-Marx

Bei mir hat das ausgelöst, dass ich eigentlich viel zu selten drauf geachtet habe, dass ich auch mal Mittag esse oder dass ich genug trinke, kriegte dann manchmal Kopfschmerzen davon, und erst die Kopfschmerzen haben mich wieder zurückgeführt in meine Mitte, und so soll das ja eigentlich nicht sein.

### **Sprecherin**

Selbstfürsorge als Problem – das betrifft vor allem Frauen, denen immer noch die Sorge als quasi angeborene Fähigkeit zugeschrieben wird – die Sorge für andere, nicht für sich selbst.

O-TON 13 Coenen-Marx

In dieser alten Diakonissentradition ist Fürsorge und Selbsthingabe, geradezu Selbstvergessenheit ein riesiges Thema gewesen. Man könnte sagen, man war besonders edel, wie die Gründerin der Schwesternschaft, Friederike Fliedner, die als berufstätige Mutter mit vielen Kindern ganz früh vollkommen ausgezehrt starb, da gibt es so ein Bild, Friederike auf dem Totenbett, ausgezehrt und heilig, wenn man so will.

### **Sprecherin**

Die Seelsorgerin Cornelia Coenen-Marx hat die Kaiserswerther Diakonie in Düsseldorf bis 2004 geleitet, einen Sozialbetrieb mit über 2.500 Beschäftigten.

O-TON 14 Coenen-Marx

Dieser Tradition folgend hat die Pflege immer, bis heute eigentlich, das Problem, dass sie oft nicht genügend für sich sorgt, vor lauter für andere Sorgen.

### **Sprecherin**

Die Sorge- oder Carearbeit ist der Schrecken der erwerbsarbeitenden Frau von heute geblieben, als zusätzliche Last, die ganz selbstverständlich von ihr abverlangt wird – so schreibt es die Soziologin Franziska Schutzbach in ihrem viel beachteten Buch über die Erschöpfung der Frauen:

### **Zitatorin**

Die Sorgearbeit gilt auch heute als eine dauerverfügbare, weiblich konnotierte, vollkommen prestigelose Resource, an der man sich gesellschaftlich bedient.

O-TON 15 Coenen-Marx

Das ist ja aber auch der Grund, weshalb wir – ich würde mal sagen, seit zehn Jahren – jedenfalls im feministischen Umfeld lieber von Care als von Sorge sprechen. Lieber von Selfcare als von Selbstsorge. Weil diese Begrifflichkeit von Sorge und Fürsorge so einen schlechten Klang hatte in Deutschland.

### **Sprecherin**

Sagt Cornelia Coenen-Marx. Es ist ein seltsames Paradox: wenn man vor die „Sorge“ noch das „Selbst“ stellt, dann wird aus der Last ein Luxus: Unter dem Label Selfcare und „Zeit für mich“ lassen sich handgestrickte Mützen für 250 Euro verkaufen oder Pflegecreme für das – Zitat – „noch nie dagewesene Ritual im Augenbereich“, für ungefähr denselben Preis. Selfcare wird so zu einem Teil der Wellness-Industrie.

### **Sprecherin**

Ist Selfcare also vor allem ein Verkaufstrick? Noch ein Weg, Frauen Geld für übertriebene Kosmetika abzuluchsen, mit dem Argument: Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben – und das solltest du dir deshalb gefälligst auch wert sein? Oder ein zusätzlicher Stressfaktor – zum Wäschewaschen und Essenkochen jetzt noch Yoga-Zwang, Dankbarkeitstagebuch und Gestaltung der perfekten Teepause?

### **Sprecherin**

Zeit für einen Besuch in Bergisch-Gladbach.

### **Sprecherin**

Eigentlich wollte Melanie Nilles Psychologie studieren, dann ist sie bei der Kosmetik irgendwie hängengeblieben – und dann hat sie gemerkt: so weit auseinander sind die beiden gar nicht. Gerade für ihre älteren Kundinnen:

O-TON 18 Nilles

Da seh ich, was für eine Freude es denen macht, da zu sitzen und so bunte Nägelchen machen lassen. In einem Alter, wo du denkst, als Außenstehende: Ist die dafür jetzt nicht ein bisschen zu alt, jetzt so pinke Nägel? Und da denk ich: Nein, warum? Man ist gar nicht zu alt, wenn's einem Freude macht.

### **Sprecherin**

Bunte Nägel, verlängerte Wimpern, Fußpflege – mit dem Termin im Kosmetikstudio bekommt die Auszeit eine Berechtigung, die sie zu Hause nicht hätte. Nilles verlagerte deshalb den Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Auszeit: zur Kosmetik kamen Massagen, Coaching und Meditation, und den Namen ihres Studios änderte sie von „Care Company“ zu „Selfcare Deluxe“ – nicht nur Pflege also, sondern Selbstfürsorge.

O-TON 19 Nilles

Diese Kombination aus Gespräch und Schönheit, Selbstpflege und Selbstliebe – // dieses ganzheitliche Konzept, von Kopf bis Fuß und Seele, das hat mich einfach fasziniert, das so in Einklang miteinander zu bringen.

### **Sprecherin**

Selfcare schlägt die Brücke zwischen dem Körperlichen, Kosmetischen und dem Seelischen – das ist nicht nur ein übergreifendes Thema in allen Ratgebern zum Thema, das erlebt auch Melanie Nilles so. Ja, wer Selfcare anbietet, redet deshalb viel über Gesichtsmasken und Pflegeroutinen und vielleicht auch Schaumbäder – aber das ist nicht nur oberflächlich.

O-TON 20 Nilles

Den Weg über das Gespräch oder über eine Meditation in Verbindung mit: Ich tu auch was Schönes für mich äußerlich, gleichzeitig innerlich – wie selbstbewusst das machen kann, ein intensives Gespräch zu führen in Verbindung mit Ich tu was Schönes –nicht: ich tu was Schönes für die Außenwelt. Ich tu das für mich, weils mir gerade gut geht.

### **Sprecherin**

Und nicht – oder zumindest nicht nur, hofft Nilles – um Schönheitsansprüchen von außen zu genügen.

O-TON 21 Nilles

Dass diese Ganzheitlichkeit tatsächlich mich wappnet für das Leben und ich durch ein verbindendes Gespräch mit einer schönen Anwendung, oder Permanentmakeup zu bekommen und mich einfach wohl oder: ach, jetzt fühl ich mich wieder toll und bin jetzt gestärkt und gehe da raus und bin gewappneter – das schon wichtiger Teil auch davon. Wenn ich selber mir selbstsicher bin und mich wohlfühle und mich stark fühle und mich auch schön fühle, man darf sich ja auch schön fühlen, warum nicht, jeder Mensch soll sich schön fühlen – geh ich schon selbstbewusster mit den Stürmen des Lebens um.

### **Sprecherin**

Auch die Studentin Bathy Itoua kam über die Kosmetik zur Selfcare. Das wurde gerade für sie als schwarze Frau wichtig.

O-TON 22 Itoua

Ein US-amerikanisches Blog war das damals gewesen, die hatten eine Rubrik, die hieß „Selfcare“, und bei diesem Blog ging es hauptsächlich um die natürliche Pflege von Afrohaaren, das war so 2013, natural hair Bewegung nennt man das, in dieser Zeit haben viele Schwarze Frauen angefangen, ihre Haare natürlich zu tragen und aufgehört, chemische Glättungsmittel zu benutzen – da hat man sich nicht nur auf seine eigenen

Haare fixiert, sondern eben auch auf sich selber. Das war das erste Mal, wo ich mich wirklich bewusst mit mir selber befasst habe, meine eigenen Bedürfnisse quasi ins Zentrum gestellt habe.

### **Sprecherin**

Denn Bathy Itoua hatte ihre Afrohaare jahrelang chemisch geglättet. Bis ihre Haare brüchig waren, ausfielen, ihre Kopfhaut wund wurde. Selfcare war in dieser Situation erst einmal eine kosmetische Notwendigkeit – wurde aber schnell zum politischen Impuls.

O-TON 23 Itoua

Da habe ich angefangen, meine natürlichen Haare, so gut es geht, zu pflegen, ich habe gelernt, die auch zu lieben – ja, es einfach selbst zu akzeptieren und mich von diesem Schönheitsideal auch zu trennen.

### **Sprecherin**

Dem eurozentrischen nämlich, nach dem nur glatte Haare schön sind, allenfalls mild gelockte – auf keinen Fall aber eine raumgreifende Afrofrisur.

O-TON 24 Itoua

Für mich als Woman of Color, das ist auch wichtig zu erwähnen, dass ich Selfcare praktiziere, um die Rassismuserfahrungen, die ich selber gemacht habe und die mein persönliches Wohlergehen, meine persönliche Gesundheit kann man auch sagen, negativ geprägt haben, um mich davon zu befreien – dadurch habe ich angefangen, mein Selbstbild einfach noch mal zu hinterfragen, und das macht Selfcare für mich eben politisch.

### **Zitatorin**

Für mich selbst zu sorgen ist kein persönlicher Luxus. Es ist Selbsterhalt und damit ein Akt politischer Kriegsführung.

### **Sprecherin**

Schrieb die afroamerikanische Schriftstellerin und Aktivistin Audre Lorde 1988. Zu dieser Zeit war ihre Krebserkrankung zurückgekommen und Lorde rang zwischen Krankheit und politischem Engagement um ein erfülltes Leben. Nicht als Luxus, sondern als etwas, das ihr als Schwarzer Frau in einem von Rassismus geprägten Umfeld zusteht.

O-TON 25 Vecera

Weil sie das eben auf dem Hintergrund sagt, dass Schwarze Menschen und vor allem auch Schwarze Frauen eigentlich schon immer unterdrückt werden sollten. Und Unterdrückung letztendlich dafür geschaffen worden

ist, um Menschen kleinzumachen, um Menschen zu entmenschlichen, um eben das Gegenteil von Selbstfürsorge zu erfahren.

### **Sprecherin**

Sagt Sarah Vecera, stellvertretende Leiterin bei der Vereinten Evangelischen Mission und Woman of Color.

O-TON 26 Vecera

Wenn diese Menschen dann anfangen, sich um sich selbst zu kümmern, sich gegenseitig zu empowern, sich stark zu machen, also nicht im Aktivismus zu verharren und sich noch mal da nur aufzuopfern und wieder auch im Prinzip nur geben statt irgendwas zu empfangen, dann kann ich Selfcare als etwas Revolutionäres sehen. Nämlich dass Menschen auftanken, Kraft sammeln.

O-TON 27 Itoua

Da ist Selfcare eben ein Tool, der mir hilft, mich innerlich wieder aufzubauen, es ist ein Tool, um zu heilen, innerlich, um Heilung auch zu fördern, auch eine gewisse Resilienz, das ist das, was dahintersteckt, wenn ich an Selfcare denke.

### **Sprecherin**

Spreche ich über Selbstfürsorge aus einer Position der Fülle, als einer von vielen Möglichkeiten, oder rede ich darüber aus einer Situation des Mangels? Das macht einen Unterschied, sagt Sarah Vecera.

O-TON 28 Vecera

Für wen ist Wellness in unserer Gesellschaft gemacht? Sie ist gemacht für weiße reiche akademische Menschen. Aber eigentlich brauchen gerade die Menschen, die eben nicht dort abgebildet sind, genau diese Art von Selfcare.

### **Sprecherin**

Selfcare als das Recht, auch als Marginalisierte ein gutes Leben führen zu dürfen – Beispiele dafür finden sich auch in muslimischen Onlinemagazinen. Die untersucht die Soziologin und Islamwissenschaftlerin Rosa Lütge an der Universität Bremen. Wenn Musliminnen darin darüber schreiben, was ihre Rolle als Minderheit bedeutet – Lütge schaut auf englischsprachige Publikationen – dann spielt Selfcare eine wichtige Rolle.

O-TON 30 Lütge

Das Individuum soll glücklich und zufrieden sein. Es geht sehr stark um ein sich individuell Wohlfühlen. Das ist so das Kernelement. Es geht sowohl darum, sich auf einer emotionalen Ebene wohlfühlen, als auch sich körperlich wohlfühlen. Das wird umfassend gesehen.

### **Sprecherin**

Selbstfürsorge ist nicht Rückzug in eine hübsche Wohlfühlblase, auch kein Egoismus, Selbstfürsorge ist ein Akt der politischen Kriegsführung. So hat es die Schwarze Aktivistin Audre Lorde gefasst. Rosa Lütge findet dieselbe Haltung unter Musliminnen – auch wenn die das meist nicht so radikal ausdrücken und lieber Listen machen wie „10 Tipps, um deine Stimmung zu verbessern“.

O-TON 31 Lütge

Wo dann wiederum diese Selfcare-Praktiken wirklich auch Energie und Empowerment geben können und das als eine Form von Widerstand gesehen werden kann: Ich darf mich auch um mich kümmern, ich bin auch wertvoll, ich darf glücklich sein, wenn die Gesellschaft einen oft abwertet.

### **Sprecherin**

Wem wird das Recht auf Selfcare zugestanden? Das ist die eine politische Dimension der Selbstfürsorge. Es gibt noch eine weitere, und die reicht näher an die Einzelne, den Einzelnen heran: Nämlich die Frage danach, was überhaupt als sinnvolle Selfcare anerkannt wird. Für wen lässt eine Frau sich die Wimpern verlängern – für sich selbst, weil ihr das Freude und eine Auszeit bereitet? Oder doch für andere, mögliche oder tatsächliche Partner zum Beispiel, um deren Schönheitsideal zu genügen? Da steht schnell das böse Wort von der Selbstoptimierung im Raum – auch wenn zum Beispiel Bloggerin Bathy Itoua die für sich ablehnt.

O-TON 32 Itoua

Weil bei Selbstoptimierung geht es meiner Meinung nach darum, das man versucht, sich immer wieder zu verbessern, man wird nie zufrieden sein, weil man will ja immer besser sein. Ein anderer Aspekt der Selbstoptimierung ist halt auch: Man versucht sich auch mehr, an ein bestimmtes System anzupassen – bei Selfcare in einem rassismuskritischen Kontext versuche ich mich eigentlich eher, von einem bestimmten System zu lösen. Ich versuch mich nicht, an irgendetwas anzupassen, sondern ich mach eigentlich genau das Gegenteil.

### **Sprecherin**

Was ist Erhalt des eigenen Wohlbefindens, was ist Selbstoptimierung fürs Funktionieren in der Leistungsgesellschaft? Das ist gerade beim Thema Selfcare schwer zu unterscheiden. Bathy Itoua ernährt sich gesund und pflegt die Bedürfnisse ihres Körpers. Sarah Vecera joggt. Cornelia Coenen-Marx schreibt Tagebuch und geht Walken. Und, immerhin, hat eine Schwäche für Baiser. Die Ratgeber, online wie gedruckt, schlagen eine Fülle weiterer Maßnahmen vor, eine sinnvoller als die andere.

O-TON 33 Novominski

Wenn ich diese ganzen Magazine sehe und: Selfcare muss so und so sein, diese ganzen downshifting-Sachen, ich muss so abschalten und hier abschalten, und da muss ich ein Mandala ausmalen, das übt so viel Druck auf Menschen aus, man muss sich effizient entspannen können – ich meine: was soll das? Dann ist es ja keine Entspannung mehr.

### **Sprecherin**

Es ist auch dann Selfcare, findet Katja Novominski, wenn es nicht nützlich ist und nicht fit macht.

O-TON 34 Novominski 7“

Selfcare ist die Verantwortung, zu entscheiden: muss ich was tun oder was lassen?

### **Sprecherin**

Wer sich mit Katja Novominski zum Interview verabredet, trifft sie in ihrem koscheren Stammcafé im Berliner Westen. Die Enddreißigerin ist viel beschäftigt: Geschäftsführerin des Bundes traditioneller Juden in Deutschland, Frau des orthodoxen Rabbiners von Halle und Dessau und Mutter mehrerer Kinder. Das jüngste stillt sie noch.

O-TON 35 Novominski

Wenn es wirklich zu viel wird, dann ist für mich persönlich am wichtigsten, menschenfreie Zeit zu haben, inklusive Kinder und Babys. Dass man wirklich nicht angefasst wird, dass ich meine Räume habe, wo ich Sachen allein machen kann.

### **Sprecherin**

Novominski möchte kein Schaumbad, sondern unbegleitet duschen. Sie möchte keine besondere Verwöhnzeit und auch keine Schokolade, sondern einfach mit Messer und Gabel essen, ohne noch ein Kind auf dem Schoß zu füttern. Keine untypischen Wünsche für Mütter mit sehr kleinen Kindern wahrscheinlich – aber Katja Novominski ist sehr konsequent darin, das auch durchzusetzen. Ohne schlechtes Gewissen.

O-TON 36 Novominski

Selfcare ist vor allem eine Frage der Grenzen. Körperlichen, emotionalen, psychischen usw.

### **Sprecherin**

Selbstfürsorge à la Novominski hat nicht die Lifestyle-Anmutung, die mit Handlettering und dänischem Hygge-Design durch die Selfcare-Blogs weht. Aber auch keinen politischen Anstrich. Eher eine nüchterne Abwägung der Kräfte und Möglichkeiten.

O-TON 37      Novominski

Das ist so ein Leitsatz, der sehr gut für den Alltag angewendet werden kann: Zuerst, wie bei einer Notsituation im Flugzeug, nimmt man sich die Sauerstoffmaske, damit man funktioniert und fit ist, erst dann versorgt man diejenigen, die Hilfe brauchen. Wenn ich abwägen muss, wenn es ganz stressig ist: Was mache ich jetzt, denk ich immer an diese Sauerstoffmaske. Jetzt setz ich mich hin. Jetzt trink ich mein Wasser. Und dann kümmere ich mich um alles, was um mich herum passiert. Dann mit einer ganz anderen Effizienz und einer ganz anderen Kraft, mit der ich reingehen kann einer ganz anderen Ausdauer.

### **Sprecherin**

Nun lebt Katia Novominski sehr konsequent ein jüdisch-orthodoxes Leben. Das heißt, ihr Alltag ist geprägt von vielen Regeln und Traditionen, von der koscheren Küche über die Rollen von Mann und Frau bis zur konsequenten Ruhepause des Schabbat jede Woche. Man könnte meinen, dass dieses feste Regelwerk der Selbstfürsorge im Weg steht – schließlich heißt ein Mantra der Selfcare: Du entscheidest, was für dich wichtig ist. Für Katia Novominski macht der klare Rahmen übersichtlicher, was dabei auch in ihrer Hand liegt.

O-TON 38      Novominski

Das ist meine Verantwortung, weil ich diesen Körper habe. Genauso ist es meine Verantwortung, mich um meine Seele zu kümmern. Ich kann diese Verantwortung auf keinen ablegen: nicht auf meinen Mann, nicht auf einen Rabbiner, irgendwelche anderen Menschen, Therapeuten, was weiß ich um mich herum. Das heißt nicht, dass ich mir keine Hilfe holen kann. Aber die Verantwortung für mich, für mein Wohlbefinden, eben auf allen Ebenen, liegt bei mir.

### **Zitatorin**

Tagsüber mehrfach innezuhalten und mit dir selbst in Kontakt zu treten ist ein ausgezeichnete Weg, um deine spirituelle Selbstfürsorge im Blick zu behalten und dir reichlich Gelegenheit zu geben, auf deine Bedürfnisse zu hören.

### **Sprecherin**

Heißt es in dem Ratgeberbuch „Magie für die Seele“. Erstaunlich häufig greifen Methoden für Selfcare auch auf das Repertoire der Religionen und besonders auf Spirituelles zurück: Meditation, egal welcher religiösen Provenienz, heilende Kristalle oder die Karten des Tarot. Nur mit fest etablierten Traditionen zum Beispiel des

Christentums fremdelt diese spirituelle Selbstfürsorge etwas. Dabei gäbe es auch da Anknüpfungspunkte, sagt die Seelsorgerin Cornelia Coenen-Marx.

O-TON 44 Coenen-Marx

Dann erinnert man sich ja doch daran, dass Jesus nicht alle Kranken geheilt hat, die da vor ihm saßen, sondern sich dann ja sogar zurückgezogen hat auf ein Boot. und manchmal sogar einfach geschlafen hat, statt zu tun, was die anderen wollten. Das beruhigt mich immer ungeheuer, weil es überhaupt nichts zu tun hat mit der Vorstellung von heiliger Selbstvergessenheit und Altruismus, die dem Christentum auch nachgesagt wird.

### **Sprecherin**

Wobei – so ein bisschen steckt im christlichen Hinterkopf vielleicht doch, dass das mit der Selfcare nicht so einfach sein kann. Das Lukas-Evangelium im Neuen Testament der Bibel erzählt von einem Streit um die Sorgearbeit. Zwei Schwestern, Marta und Maria, öffnen ihr Haus als Gastgeberinnen für Jesus und seine Jünger. Die eine, Maria, setzt sich zu ihnen und hört ganz vertieft Jesus zu. Man könnte sagen: sie betreibt mentale Selbstsorge, erweitert ihren Horizont, lernt neues.

### **Zitatorin**

Aber Marta war ganz davon in Anspruch genommen, sie zu bewirten. Schließlich stellte sie sich vor Jesus hin und sagte: „Herr, macht es dir nichts aus, dass meine Schwester mich alles allein machen lässt? Sag ihr doch, dass sie mir helfen soll!“

### **Sprecherin**

Der klassische Konflikt – Care gegen Selfcare. Ein Sauerstoffmasken-Moment für Maria, die Zuhörende.

### **Zitatorin**

Aber der Herr antwortete: „Marta, Marta! Du bist so besorgt und machst dir Gedanken um so vieles. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt, das wird ihr niemand mehr wegnehmen.“

O-TON 45 Vecera

Ich finde, gerade das Beispiel Maria und Martha ist doch so widersprüchlich in sich selbst: Wir predigen, dass wir uns an Maria orientieren sollen, aber letztendlich glauben wir, dass doch Martha, die fleißige, doch einiges richtiggemacht hat. Wer hätte sich denn um alles gekümmert? Jetzt können wir uns ja nicht alle da hinsetzen und Jesus zuhören. Und Frauen sind dann die, die für dann Care-Arbeit gerade eben parat stehen in der Kirche, die sind dann gerne doch die Marthas oder werden als Marthas genommen.

### Sprecherin

Auch wenn das nicht die Worte der Bibel sind: Die Geschichte zeigt eben, dass Selfcare nicht nur ein Lifestyle-Thema ist, sondern ein politisches. Sorgearbeit muss gerecht verteilt werden – sonst ist Selbstfürsorge nicht mehr als ein hübsches Pflaster, während die notwendige Arbeit an die verteilt wird, die sich nicht wehren können oder wollen. Sarah Vecera sieht hier aber auch noch eine theologische Herausforderung:

O-TON 46 Vecera

Dahinter steckt auch so ein bisschen, dass wir auch das, was wir bezüglich Gnade predigen, in unserer protestantischen Haltung auch nicht immer so ernst nehmen. Denn so ein bisschen glauben wir doch, dass wir uns die Punkte für den Himmel erarbeiten müssen.

### Sprecherin

Wovon es erstaunlicherweise nicht unbedingt abhängt, wie schwer es fällt, Selfcare und Religion zu vereinbaren: davon, wie viele Dinge die jeweilige Religion so für Alltag und Glaubensleben vorschreibt. „Warum Selfcare eine gottesdienstliche Verrichtung ist“, erklären muslimische Onlinemagazine.

O-TON 47 Lütge

So was wie das Gebet ist dann die Möglichkeit, Selfcare zu praktizieren.

### Sprecherin

Sagt die Soziologin und Islamwissenschaftlerin Rosa Lütge.

O-TON 48 Lütge

Zum Beispiel das Gebet als Auszeit oder als Möglichkeit, mich auf mich selber zu fokussieren oder auch mich und meine Beziehung zu Gott zu konzentrieren, aber auch Meditationspraktiken, die dann mit aufgegriffen werden, oder so kleine Bittgebete im Alltag, die einem helfen, Energie zu tanken oder Dankbarkeit zu praktizieren – Achtsamkeit ist dann auch ein wichtiges Stichwort.

O-TON 49 Novominski

Für mich ist das ein bisschen so ein neumodischer Sprachbegriff. Das Konzept dessen, dass man sich um sich selbst kümmern muss, ist ja schon ein paar Tausend Jährchen alt. וְכַשְׁאֲנִי לְעַצְמִי. מי לי, מי לי. steht in den Pirkei Avot im Talmud: Wenn ich nicht für mich bin, wer für mich?

### Sprecherin

Zitiert die orthodoxe Jüdin Katia Novominski. Im Talmud ist die jüdische Auseinandersetzung mit dem Wort Gottes überliefert. Eine andere Übersetzung dieses Verses aus den Sprüchen der Väter lautet:

### **Zitatorin**

Trete ich selber nicht für mich ein, wer tritt dann für mich ein?

O-TON 50 Novominski

Das heißt, es gibt ein Konzept dessen, dass ich mich um mich selbst kümmern muss. Wir sollen genießen, was Gott uns gibt. Im Rahmen – für jüdische Menschen – im Rahmen unserer Gesetzgebung, aber wir sollen das Leben in dieser Welt, auch das körperliche und stoffliche Leben, auch genießen.

### **Sprecherin**

Vielleicht ist Selfcare also wirklich eine neue Form der Religiosität für eine Zeit, die von Selbstoptimierung geprägt ist. Eine Liebe zum Rituellen und Spirituellen haben die Praktizierenden sicher. Aber vielleicht kann man den Zusammenhang auch umdrehen: jede gelingende, mit ganzem Herzen durchgeführte spirituelle Handlung ist ein Akt der Selbstfürsorge – denn erstens: Es ist Zeit, die nur für die eigene Erfahrung reserviert ist – das ist grundlegend für Spiritualität. Und außerdem: Auch wenn diese Spiritualität ein transzendentes Ziel hat, der Weg dorthin führt doch unweigerlich über das eigene Ich. Und zwar in seiner Ganzheit: nicht nur über den Verstand, nicht ohne den Körper. Und manchmal ist in der Lücke zwischen alltäglicher Arbeit und spiritueller Freiheit sogar noch Zeit für einen ausdrücklichen Moment der Selfcare – nicht nur, aber besonders für die Seele. So wie bei Katia Novominski, kurz bevor sie am Schabbat die Kerzen anzündet.

O-TON 51 Novominski

Mir ist, wenn ich zuhause bin, heilig, dass ich gut früh fertig werde, dass ich noch eine Tasse Kaffee in Ruhe vor dem Kerzenzünden habe, ohne dass ich da noch durchs Haus renne und was zu erledigen habe. Die Tasse Kaffee ist mir heilig. Ich versuche da wirklich, so weit in meiner Planung zu sein, dass ich wirklich diese Ruhezeit, Selfcarezeit am Freitag habe.