

**HEYNE** <

### *Das Buch*

Selbstfürsorge ist nicht nur unverzichtbar für unser körperliches und seelisches Wohlergehen, sie ist auch alles andere als egoistisch! Denn wer sich mit sich selbst wirklich wohlfühlt, kann auch positive Energien in die Welt bringen.

Jayne Hardy schenkt wertvolle Impulse, die ganz einfach in das tägliche Leben integriert werden können: Um seine ureigensten Bedürfnisse besser kennenzulernen, das Selbstwertgefühl zu stärken und eine wundervolle Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

### *Die Autorin*

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich einmal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen und schreibt u. a. für die *Huffington Post*, *Grazia* und *The Guardian*. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

JAYNE HARDY

Tu dir gut

denn der wichtigste Mensch  
in deinem Leben bist du

Das Selbstfürsorge-Projekt

Aus dem Englischen übersetzt  
von Martin Bauer

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
*The Self-Care Project* bei Orion Spring,  
einem Verlag der Orion Publishing Group Ltd., London.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Deutsche Erstausgabe 02/2019  
Copyright © 2017 by Jayne Hardy  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Angelika Holdau  
Innenillustrationen: Dominic Hardy  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © Nadezda Grapes / shutterstock  
Satz: Schaber Datentechnik, Austria  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70365-0

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

## *Inhaltsverzeichnis*

Einleitung .....	7
1. Kapitel: Was berechtigt mich, dieses Buch zu schreiben? .....	11
2. Kapitel: Was ist Selbstfürsorge? .....	31
3. Kapitel: Warum Selbstfürsorge wichtig ist .....	43
4. Kapitel: Stolpersteine .....	63
5. Kapitel: Sich selbst entdecken .....	81
6. Kapitel: Die Macht der kleinen Schritte .....	103
7. Kapitel: Vorfahrt für Selbstfürsorge .....	127
8. Kapitel: Unterstützung von außen .....	147
9. Kapitel: Motivation für zwischendurch .....	165
10. Kapitel: Selbstfürsorge in Krisenzeiten .....	183
Ein persönlicher Brief an Sie .....	215
Dank .....	219

*Für dich und mich.*

*Domski, Pegs, Mother Hubbs,  
Clairie und Windog gewidmet.*

# Einleitung

Jeder hat es selbst in der Hand, für sich zu sorgen. Doch es bringt nichts, den Nutzen der Selbstfürsorge nur zu kennen – man muss sich auch aktiv darum bemühen.

Das Leben steckt voller Ablenkungen. Alles Mögliche buhlt um unsere Aufmerksamkeit, und manchmal vergessen wir darüber einfach, wie wichtig unser eigenes Wohlergehen ist. Das passiert so leicht, weil der Krach um uns herum extrem laut ist. Von überall dröhnt er auf uns ein und fordert, dass wir ihm Beachtung schenken.

Und er bekommt sie.

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. Wir halten uns für unzulänglich und glauben, wir täten nicht genug. Wir vergleichen unseren Alltag mit den ausgewählten Höhepunkten im Leben anderer Menschen und hadern mit uns.

Es ist nicht leicht, den Lärm auszublenden und sich die eigenen Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen. Wir vergessen, was uns stark macht. Wir vergessen, dass *wir* zählen. Unser Verhalten zeigt allen anderen, wie wichtig *sie* sind und wo *wir* in der Rangordnung stehen – ganz weit unten. Wie viele von uns tanzen ihr ganzes Leben lang nach der Pfeife von

anderen. Wir leben nach ihren Vorstellungen und versuchen, ihre Erwartungen zu erfüllen. Damit geben wir ihnen praktisch die Steuer für unser Leben in die Hand!

Unsere Grenzen verschwimmen, wir verlieren das Gefühl für unsere eigene Identität. Was wollen und was brauchen wir wirklich? Gleichzeitig fragen wir uns, warum wir uns so orientierungslos fühlen und so unendlich müde sind. Wir geben alles, was in uns steckt, bis für uns nichts mehr übrig bleibt. Klingt das vertraut?

Erschöpft hangeln wir uns durch den Alltag und öffnen damit allen möglichen Krankheiten Tür und Tor. Wir unterminieren unsere eigene Gesundheit – die geistige wie die körperliche.

Selbstfürsorge kann erst in unser Leben einziehen, wenn wir manche Angewohnheiten abstreifen, neue Verhaltensweisen annehmen und damit beginnen, uns bewusst zu machen, was Selbstfürsorge wirklich für uns bedeutet. Und das ist keine kleine Aufgabe.

Doch nur schon darüber nachzudenken, was uns guttäte, kann Schuldgefühle zutage fördern. Vielleicht halten wir uns auch für egoistisch oder glauben, es nicht wert zu sein. Nein, nein, die Bedürfnisse der anderen gehen vor. Und dann wundern wir uns, dass wir uns so kaputt, unerfüllt und gehetzt fühlen. Der Weg zur Selbstfürsorge gleicht einem Minenfeld.

Und wir gehen mitten hinein.

Gemeinsam.

Das hier ist nicht irgendein Buch über Selbstfürsorge. Mir kommt es besonders auf das »Selbst« an und darauf, was wir über uns selbst lernen können. Neben meinen Ausführungen finden Sie auch Anregungen zum Verfassen eines Tagebuchs und Vorschläge dazu, wie Sie einige typische Hindernisse über-



winden können. Sie können den Text am Stück lesen oder kapitelweise, ganz egal. Was immer sich für Sie richtig anfühlt, passt dann auch.

Jayne

P. S.: Sie finden mich auch online. Sagen Sie doch einfach mal Hallo unter:



@JayneHardy\_



# *1. Kapitel: Was berechtigt mich, dieses Buch zu schreiben?*

## **»Die Selbstfürsorge und ich führen eine Hassliebe.«**

Sie werden im Verlauf dieses Buches einige meiner Marotten kennenlernen, deshalb möchte ich mich kurz ein wenig vorstellen. Ich bin äußerst introvertiert, dem Myers-Briggs-Persönlichkeitstest zufolge bin ich ein aufopferungsvoller Idealist mit ausgeprägten intuitiven Fähigkeiten (INFJ – Introversion, Intuition, Feeling, Judging). Ich bin zwei Halbmarathons gelaufen – ein entscheidender Moment bei einem der Rennen war, als ich von einem Mann überholt wurde, der als riesiges Geschlechtsteil verkleidet war. Das sagt wohl alles. Mein Ellbogengelenk besteht aus Titan und kommt aus Frankreich: die Folge eines fiesen (nüchternen) Treppensturzes auf dem Weg zur Arbeit. Irgendwann in den 1980ern wurde ich bei Paraden und Umzügen zur Mini-Majorette des Jahres gewählt und war sehr stolz; so stolz, dass ich das hier sogar noch erwähne. Über meiner linken Augenbraue trage ich seit jungen Jahren und einer schmerzhaften Begegnung mit einer Toilette eine schmissige Narbe (die Toilette überstand den Aufprall unbeschadet). Auf Malta heiratete ich den Mann, den ich seit der sechsten Klasse liebe. Während der Geburt meines Kindes schlief ich ein (zu viele Betäubungsmittel), ich habe schon einmal ein Flugzeug gesteuert, einen Bungee-Sprung gemacht und Zorbing ausprobiert.

Ich jongliere ganz passabel, bin Mutter, Ehefrau, Tochter, Schwester, Freundin und Teamleiterin. Beim Duschen kommen mir unweigerlich die »tollsten« Ideen.

Jetzt ahnen Sie vielleicht schon, welchen Ball ich beim Jonglieren am häufigsten fallen lasse. Genau! Der Selbstfürsorge-Ball – einer der wichtigsten Bälle überhaupt – ist der einzige, den ich immer wieder mal fallen lasse. Als gebildetes und (in der Regel) vernünftiges menschliches Wesen fragte ich mich, wie das sein kann. Warum widerstrebt es mir derart, nett zu mir selbst zu sein? Warum komme ich mir so schäbig vor, wenn ich meinem eigenen Wohlergehen Vorrang einräume? Und warum in aller Welt sabotiere ich alles, was sich gut anfühlt? Woher stammt das grässliche Gefühl, Wohltaten gar nicht zu verdienen?

Ich kämpfe schon seit Langem mit Depressionen, und während ich mit dem Selbstfürsorge-Paradox rang, fragte ich mich immer wieder, was wohl zuerst kam: mein Mangel an Selbstfürsorge oder meine Depression. Eine typische Henne-oder-Ei-Frage, zeigt die Forschung doch, dass Selbstfürsorge und geistige Gesundheit untrennbar miteinander verwoben sind. Die Depression stahl mir ganze Phasen meines Lebens; ich konnte nicht mehr arbeiten, verließ das Haus nicht mehr und schaffte nicht einmal mehr ein Mindestmaß an Selbstfürsorge. Ich verlor sogar einen Zahn, weil ich mir nicht mal mehr die Zähne geputzt hatte. Ich fühlte mich kaputt, hilf- und hoffnungslos. Und behandelte mich selbst entsprechend.

Meine Depression überwand ich erst, nachdem ich wieder angefangen hatte, mich um mich selbst zu kümmern – auch wenn mir das damals total widerstrebt. Es schmerzte mich buchstäblich, nett und fürsorglich zu mir selbst zu sein. Freundlichkeit mir selbst gegenüber war mir völlig fremd geworden.

Diese Erfahrung mit meiner Depression – geprägt von Isolation, Hoffnungslosigkeit und Selbstmordgedanken – veranlasste mich im Jahr 2011, die Blurt-Stiftung zu gründen.

Damals ging ich auf meinen 30. Geburtstag zu und blickte auf die vergangenen acht Jahre zurück. Die Depression hatte mir den Großteil des letzten Jahrzehnts geraubt. Das durfte sich nicht wiederholen. Ich schwor mir, nie wieder aufzugeben.

Während meiner Depression sorgte ich überhaupt nicht mehr für mich selbst, ich duschte nur gelegentlich und aß nicht vernünftig.

Meine Haare waren verfilzt, und ich muss ziemlich abstoßend gerochen haben, auch wenn mir das nie jemand sagte.

Mein Bett war meine Burg, in die ich mich vor der Welt zurückzog. Doch die Burg wurde mir zum Gefängnis. Soziale Medien waren mein wichtigstes Fenster zur Außenwelt. Ich klinkte mich nach Belieben ein und aus. Dort fand ich Menschen, die mit ähnlichen Problemen kämpften, aber offen und unbefangen darüber redeten. Diesen Mut brachte ich noch nicht auf.

Über Twitter kam ich zum Bloggen. Ich sah, dass Menschen zu allen möglichen Themen bloggen, und ich vermisste das Schreiben – ich hatte es immer geliebt, bis die Depression mir die Freude daran raubte. Ich beschloss, einen Blog über Körperpflege zu starten. Um über Pflegeprodukte schreiben zu können, würde ich sie benutzen müssen. So zwang ich mich gewissermaßen zur Selbstfürsorge!

Dieser kleine Blog half mir auf eine Art, die sich kaum in Worte fassen lässt. Er gab mir ein Ziel, lenkte mich von meinen Selbstmordgedanken ab, schenkte mir neue Freude am Schreiben und brachte ein wenig Sonnenschein in mein Leben.

**»Meine Depression überwand ich erst, nachdem ich wieder angefangen hatte, mich um mich selbst zu kümmern.«**

Ich begann, wieder besser für mich zu sorgen, und sah wieder ein Licht am Ende des Tunnels. Der logische nächste Schritt bestand darin, über weitere Dinge zu schreiben, die mir am Herzen lagen.

Der Schönheits-Blog bildete nur einen winzigen Ausschnitt meines damaligen Lebens ab. Ich brannte dafür, auch über meine Depressionen zu schreiben, aber ich traute es mir nicht recht zu.

Am Ende verfasste ich dann doch einen Blog-Eintrag über meine Erfahrungen mit Depression. Zum ersten Mal versuchte ich, alles in Worte zu fassen. Es war ein schmerzhafter Prozess, mich der Dunkelheit zu stellen, vor der ich mich fürchtete.

Dieser Blog-Eintrag änderte alles.

Innerhalb von 24 Stunden bekam ich Rückmeldungen von mehr als einhundert Menschen, per E-Mail und SMS, auf Twitter, Facebook und meiner Blog-Seite. Menschen, die ich noch aus der Grundschule kannte, erzählten mir von ihren eigenen Erfahrungen mit Depression. Ich hatte keine Ahnung davon gehabt, was sie durchmachten. Vollkommen Fremde dankten mir für meine Offenherzigkeit und sagten, ich hätte ihre eigenen Erfahrungen sehr gut wiedergegeben.

Aus dem gewaltigen Echo lernte ich zweierlei: Erstens gab es da draußen offenbar zahllose Menschen, die ihre Kämpfe allein ausfochten, anstatt sich gegenseitig zu unterstützen. Und zweitens bot das Internet diesen Menschen eine Möglichkeit, miteinander zu kommunizieren.

So entstand die Idee zu Blurt – einer Plattform, die Gespräche über Depressionen anregen sollte, das Problembewusstsein schärfen, Verständnis fördern, Menschen verbinden und (online) dort abholen sollte, wo sie standen. Meine persönlichen Erfahrungen prägen das Projekt; ich bin der festen Überzeugung, dass jeder angehört werden sollte. Deswegen antworten

wir auf jede E-Mail und jede Nachricht in den sozialen Medien. Außerdem glaube ich, dass man Gespräche nur in Gang bringt, wenn man freundlich, zwanglos und menschlich miteinander redet.

Intern achten wir darauf, dass unsere Mitarbeiter ihre eigene Selbstfürsorge nicht vernachlässigen. Flexible Arbeitszeiten sollen allen ermöglichen, Berufs- und Privatleben auszubalancieren.

Natürlich ist unsere Arbeit bei Blurt nur die Spitze des Eisbergs dessen, was von Depression betroffene Menschen brauchen. Deshalb suchen wir unablässig nach weiteren Möglichkeiten, Betroffenen zu helfen. Dabei

vergisst man leicht zu registrieren, was Blurt schon alles erreicht hat.

Mittlerweile gehören 13 Mitarbeiter zu unserem Team, im Jahr 2016 verzeichnete unsere Seite mehr als zwei Millionen Klicks, und täglich erhalten wir Dankeschreiben von Menschen, denen wir

geholfen oder sogar das Leben gerettet haben. Jeden Tag erleben wir, dass Hunderte von Menschen ihre Erfahrungen mit anderen teilen und einander geduldig, großzügig und nachsichtig unterstützen. Wir hören den Betroffenen wirklich zu. Nur sie allein zählen für uns, und auf den Dialog mit ihnen ist unsere gesamte Organisation ausgerichtet.

Im Verlauf dieses Dialogs ging uns allmählich auf, wie sehr das gesellschaftliche Ideal, man müsse »Gutes tun« und »geben statt nehmen«, Druck auf Menschen ausübt. Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, versuchen wir, uns möglichst um alles zu kümmern und niemandem zur Last zu fallen. Doch das laugt uns auf Dauer aus, weil wir ständig das Gefühl haben, nicht genug zu tun oder nicht gut genug zu sein. Wie sehr wir uns auch anstrengen – es reicht nicht. Wir sehen nur

**»Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder angehört werden sollte. Deswegen antworten wir auf jede E-Mail und jede Nachricht in den sozialen Medien.«**

unsere Unzulänglichkeiten und verbringen den Rest der Zeit damit, einem Ideal hinterherzujagen. Wir suchen die Anerkennung im Außen, anstatt uns selbst anzuerkennen. Allen ande-

»Wir suchen die Anerkennung  
im Außen, anstatt uns  
selbst anzuerkennen.«

ren gegenüber sind wir nachsichtig,  
nur nicht uns selbst gegenüber.


Im Oktober 2016 starteten wir die Aktion #365daysofselfcare, einen Appell, ein Jahr lang jeden Tag etwas für sich selbst zu tun und das auch in den sozialen Medien zu verkünden. Bald zeigte sich dreierlei: Erstens wollen die Menschen sich besser fühlen. Zweitens verstehen sie oft gar nicht, was Selbstfürsorge in ihrem Fall bedeutet. Und drittens tun Schuldgefühle und innere Widerstände alles, um Selbstfürsorge zu verhindern. Sie sind ebenso erbitterte Kontrahenten wie Joker und Batman.


Und deswegen sitze ich hier und schreibe dieses Buch. Wir müssen ganz tief graben, wirklich verinnerlichen, wie wichtig Selbstfürsorge ist, erkennen, warum sie uns schwerfällt, und lernen, uns jeden Tag etwas Gutes zu tun.

Blurt finden Sie unter:

[www.blurtitout.org](http://www.blurtitout.org)

 [facebook.com/@blurtitout](https://facebook.com/@blurtitout)

 [@bluralerts](https://twitter.com/bluralerts)

 [@theblurfoundation](https://www.instagram.com/theblurfoundation)

Wir stecken alle gemeinsam in dieser Sache. Reichen wir uns doch (digital) die Hand, knüpfen Kontakte und ermuntern uns gegenseitig, wenn uns die Puste ausgeht. Wenn Sie dabei sein möchten, finden Sie uns unter dem Hashtag #selfcareproject.



## *Neun Arten, wie ich Selbstfürsorge vernachlässigte*

Die Selbstfürsorge und ich führen eine Hassliebe. Mir ist klar, wie wichtig Selbstfürsorge ist, wirklich klar. Ich weiß, wenn ich mir im Alltag regelmäßig etwas Gutes tue, zahlt sich das zehnfach für mich aus. Es macht mich zu einem besseren Menschen. Ich mag die Person, zu der mich Selbstfürsorge macht.

Doch aus Gründen, die mir noch immer schleierhaft sind, lasse ich den Selbstfürsorge-Ball gelegentlich fallen wie eine heiße Kartoffel. Mich ärgert es, wie schwer es mir fällt, meine Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen – insbesondere angesichts der Tatsache, dass ich ständig andere Menschen dazu ermahne, auf ihre Bedürfnisse zu achten. Ich mag den inneren Dialog nicht mehr hören, der sich entspinnt, wenn ich mir Zeit für mich selbst nehme. Dann werfe ich mir regelmäßig vor, was ich besser tun »sollte«, mit wem ich die Zeit stattdessen verbringen »könnte«, was dieser oder jener tun »würde«. Sie alle kennen diese Könnte-sollte-müsste-Platte mit ihrem grässlichen Sprung. Ich fürchte, sie lässt sich nie ganz abstellen. Aber wir werden besser darin, sie zu ignorieren, uns trotzdem unseren Spaß zu gönnen, und dann verlieben wir uns derartig in die Ergebnisse unserer Selbstfürsorge-Aktionen, dass es mehr schmerzt, darauf zu verzichten, als sie sich zuzugestehen.

In Sachen Selbstvernachlässigung habe ich wirklich alle Register gezogen. Die folgende Aufzählung der schlimmsten neun

Sünden mir selbst gegenüber ist bereits drastisch eingedampft und stellt nur ein Best-of dar.

Es fühlt sich wichtig für mich an, über die Zeiten zu reden, in denen ich mich vernachlässigte. Wir machen das nicht oft genug. Solange alles prima läuft, bekommen wir die Klappe kaum zu. Wir schreien unsere Triumphe in die Welt hinaus. Aber wenn es hart auf hart kommt, verkriechen wir uns. Wann erzählen wir denn in den sozialen Medien von den Schmerzen, die wir erleiden? Von den Zurückweisungen, die wir erfahren? Von unseren verlorenen Kämpfen? Kaum jemals, dabei stoßen wir doch alle im Leben auf Hürden – und wenn wir Schwierigkeiten eingestehen, öffnen wir anderen die Tür, es uns nachzutun. Wir sehen, anderen geht es auch nicht besser, und hören auf, uns zu schämen.

Jeder schießt gelegentlich einen Bock, auch wenn wir andere Menschen fälschlicherweise für unfehlbar halten. Jeder muss gelegentlich kämpfen, jeder kennt Liebeskummer, manche Dinge laufen einfach nicht wie erhofft, und die Erfahrung, zu der Person zu werden, die man sein will, ist oftmals schmerzlich. Wachstum tut weh. Der Weg zur persönlichen Weiterentwicklung ist oft dornenreich; Selbsterkenntnis erlangt nur, wer alles innerhalb und außerhalb von sich hinterfragt und daraus lernt.

Wenn kaum ein Hoffnungsschimmer zu sehen ist und man sich gerade noch so mit den Fingernägeln festkrallt, braucht es eimerweise Mut, um sich wieder aufzuraffen – immer wieder.

Das Leben ist eine Achterbahnfahrt, und manchmal lernt man an Tiefpunkten mehr als an Höhepunkten. Gerade Tiefpunkte erteilen uns wichtige Lektionen und schenken uns neue Einsichten. Tiefpunkte zeigen uns unseren wahren Charakter und unsere innere Stärke. Das ist ein Grund zu feiern, für uns und für andere Menschen, die Ähnliches erlebt haben: Wir

haben mit schier unüberwindlichen Hindernissen gekämpft, haben uns durch schwierige Situationen hindurchmanövriert und haben es geschafft.

Ziehen wir nicht über Menschen her, die gerade am Boden liegen. Verurteilen wir sie nicht, sparen wir uns jede Selbstgefälligkeit. Wir alle lernen auf unserem Weg.

Irgendwie bin ich auch stolz auf die Phasen, in denen ich mich gar nicht um mich selbst gekümmert habe. Ich sah ja selbst, dass ich mich vernachlässigte, und so entwickelte ich einen scharfen Blick dafür, wann es so weit war. Ich betrachte diese Phasen nicht als Scheitern, und ich geißele mich heute nicht mehr dafür. Ich weiß, dass ich mich besser um mich hätte kümmern sollen, und wenn sich die Geschichte wiederholen sollte, hoffe ich, es zukünftig besser zu machen. Ich bin noch lange nicht perfekt, aber mein Bewusstsein hilft mir dabei, eine Liste von Selbstfürsorge-Zielen aufzustellen, eine Art Landkarte von Dingen, die ich im Lauf der Zeit verbessern könnte. Wir wissen nur, was wir wissen, und eine Rückschau ermöglicht uns, mit unserem heutigen Wissen auf die Vergangenheit zu blicken. Natürlich verzerrt der Blick zurück auch: Wir betrachten kritisch, was schief lief, weil wir heute mehr wissen als damals – wir wissen, welche Folgen unsere Handlungen und Entscheidungen hatten.

Angesichts dessen schäme ich mich nicht, Ihnen einige echt eklige Episoden zu erzählen.

## **1. Ein Jahr Ohrenentzündung**

Ich hatte immer schon Probleme mit meinen Ohren. Wenn ich nicht fit bin, mucken Ohren und Hals immer zuerst auf. Auf dem rechten Ohr höre ich kaum noch etwas – eine Folge unzähliger Ohrenentzündungen in meiner Kindheit. Nun könnte

man glauben, dass mir mein linkes Ohr umso mehr am Herzen liegt. Sicher würde ich es doch nach Kräften pflegen, um nicht ganz zu ertauben. Klingt vernünftig, oder? Genau deswegen ist mir völlig schleierhaft, wie ich es so vernachlässigen konnte.

Im August 2015 bekam ich Schmerzen im linken Ohr, unangenehm riechender Schleim floss heraus. Ich ging zum Arzt und bekam Antibiotika. Die Schmerzen vergingen danach teilweise, aber nie ganz. Mir floss weiterhin ekliger Dreck aus dem Ohr, und mein Hörvermögen war so eingeschränkt, dass ich mich nur noch schlecht mit anderen Menschen unterhalten konnte. Ich bekam einfach nicht mehr richtig mit, was sie sagten. Darunter litt meine Lebensqualität. Oft brachte ich nicht die Energie auf, mich auf die Gespräche um mich herum zu konzentrieren, und häufig fühlte ich mich ausgeschlossen. Es war mir auch peinlich, ständig »Wie bitte?« fragen zu müssen. Dazu kamen auch noch die Schmerzen, die zwar erträglich waren, aber nie ganz verschwanden. Warum ich mich mit diesem Zustand abfand? Das wissen allein die Götter.

Erst ein Jahr nach meinem ersten Termin ging ich wieder zum Arzt. Er verschrieb mir ein Ohrenspray, und keine 48 Stunden später konnte ich wieder hören, kein Schleim floss mehr aus dem Ohr, und der Schmerz war weg.

## **2. Haare wie ein Dachs**

Traurig, aber wahr: Meine Haare werden grau. Schon mit Mitte zwanzig zeigten sich die ersten grauen Strähnen, seitdem breiten sie sich unaufhörlich aus. Wenn ich zu lange nicht nachfärbe, bildet sich ein deutlich sichtbarer »Dachs-Streifen«, der mir überhaupt nicht steht – weil ich ja kein Dachs bin. Trotzdem schaffe ich es nicht, mir die Haare regelmäßig färben zu lassen. Oft muss ich kurz vor wichtigen Geschäftstreffen oder

Veranstaltungen meine Friseurin anbetteln, mich einzuschleichen. Nie lasse ich mir die Haare färben, weil es einfach wieder fällig ist. Nie lasse ich mir die Haare einfach nur für mich färben. Doch wissen Sie was? Nach dem Friseurbesuch fühle ich mich immer großartig. Ein Rätsel.

### **3. Studieren**

Letztlich ging ich auf die Uni, weil ich meinen Job hasste, weil all meine Freunde studierten und sich grandios zu amüsieren schienen und weil ich keine Ahnung hatte, was ich tun oder sein wollte. Ich war orientierungslos, gelangweilt und unausgefüllt. Die Berufsberatung an unserer Schule kannte nur zwei Optionen: sich zum Militär verpflichten oder studieren. Ich hatte nach der Highschool eine Ausbildung als Buchhalterin begonnen, aber sie machte mir nicht den geringsten Spaß. Mir schien, ich hätte keine andere Alternative, als zu studieren – wie alle anderen auch. Doch das erwies sich als Riesenfehler. Ich hasste die Uni, sie war einfach nicht mein Ding. Ich bekam Heimweh, fand die Sauferei meiner Mitstudenten furchtbar, langweilte mich in den Kursen und fühlte mich einsam. Vor allem in den ersten Wochen, als ich nur zwei Vorlesungen in der Woche hatte, fehlte mir eine klare Struktur für den Tag. Die Liste war endlos ... Ich schmiss den Krempel nur deswegen nicht früher hin, weil ich mich schämte, als Uni-Abbrecherin nach Hause zu kommen.

### **4. Kotzen, arbeiten, kotzen, arbeiten**

Dann wurde ich schwanger und litt unter Morgenübelkeit, aber rund um die Uhr. Ich hätte ständig kotzen können. Es war brutal. In den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft verlor

ich zehn Prozent meines Körpergewichts. Schließlich landete ich im Krankenhaus, wo man mir über Infusionen wieder ein wenig Flüssigkeit zuführte. Meinen Nieren ging es nicht gut, und mir ging es auch nicht gut. Zum Glück war der Embryo wohlauf. Rückblickend kann ich nicht fassen, dass ich damals weiterarbeitete. Ich arbeitete in meinen Kotzpausen – sogar noch vom Krankenhausbett aus. Ich trieb meinen Körper bis ans absolute Limit, setzte meine Gesundheit und die meiner ungeborenen Tochter Peggy aufs Spiel, und trotzdem arbeitete ich immer weiter. Daran ist überhaupt nichts Heroisches. Heute würde ich es ganz anders machen.

#### **5. Zahnarzt – nie wieder!**

Einmal, ich war 18 Jahre alt, schwoll meine Backe über Nacht stark an und schmerzte extrem. Es half nichts, ich musste zu einem Zahnarzt. Dort traf ich als Allererstes auf eine Praxis-helferin, die mich früher in der Schule schikaniert hatte. Wie sich herausstellte, hatte ich einen Abszess, der aufgeschnitten werden musste. Und zu allem Überfluss musste ich zum Kieferchirurgen, um mir alle vier Weisheitszähne entfernen zu lassen. Nach diesem Horror habe ich nie wieder eine Zahnarztpraxis betreten. Was mich gleich zum nächsten Punkt bringt ...

#### **6. Tschüss, Backenzahn!**

Im Alter von 24 Jahren steckte ich mitten in meiner Depression und brachte kaum noch die Kraft auf, für mich selbst zu sorgen. Ich aß nicht vernünftig, schlief schlecht und vernachlässigte die Körperpflege komplett. Ich glaubte, mein Körper verdiene es einfach nicht, dass man sich um ihn kümmerte. Da ich sowieso mit Selbstmordgedanken spielte, schien mir jede



Jayne Hardy

## **Tu dir gut - denn der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du**

Das Selbstfürsorge-Projekt

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-70365-0

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Januar 2019

Selbstfürsorge ist nicht nur unverzichtbar für unser körperliches und seelisches Wohlergehen, sie ist auch alles andere als egoistisch! Denn wer sich mit sich selbst wirklich wohlfühlt, kann auch positive Energien in die Welt bringen. Jayne Hardy schenkt wertvolle Impulse, die ganz einfach in das tägliche Leben integriert werden können: Um seine ureigensten Bedürfnisse besser kennenzulernen, das Selbstwertgefühl zu stärken und eine wundervolle Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

Mit liebevollen Illustrationen und Seiten zum Ausfüllen (im E-Book als Download-Link).



[Der Titel im Katalog](#)