



## Selbstsorge und Gesundheit in Pandemie-Zeiten

*Blogbeitrag von Nina Vischer*

Care wird meist im Hinblick auf das sich sorgen oder kümmern um Andere diskutiert. Was dabei häufig zu kurz kommt, ist die Sorge für sich selbst. Eben diese wahrzunehmen bedeutet auch einen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten, diese zu fördern. In diesem Blogbeitrag möchte ich Selbstsorge auf individueller Ebene sowohl grundsätzlich als auch unter Pandemie-Bedingungen betrachten und reflektieren, welche Bedingungen und Möglichkeiten für Selbstsorge gemeinschaftliche Wohnprojekte schaffen können. Selbstsorge fand schon immer zum Teil dort statt, wo Menschen wohnen, was sich durch die Pandemie und das Zurückgeworfen sein auf den eigenen Wohnraum oder eben das Wohnprojekt noch einmal verstärkt gezeigt hat. Welche Chancen können sich hier auch für gesundheitsförderliche Selbstsorge bieten? Aktuell gibt es viele Herausforderungen und Probleme, mit denen Wohnprojekte während der Pandemie zu kämpfen haben. In Folgendem konzentriere ich mich aber auf Möglichkeiten und Chancen, um in diesen Zeiten auch einmal eine positive Perspektive zu ermöglichen.

### *Selbstsorge um für andere zu sorgen?*

Um Care für andere Menschen erbringen zu können, ist die Selbstsorge eine essentielle Voraussetzung. Bereits in der griechischen Antike galt Selbstsorge als grundlegend, um zu einem sozialen Miteinander in einer Gesellschaft beitragen zu können (vgl. Schmidt, 2020). Gleichwohl ist gutes Care nicht der alleinige Zweck von Selbstsorge. Es geht vielmehr darum, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, die eigenen Bedürfnisse sicherzustellen, aber auch darum, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Wie genau jede\*r Selbstsorge praktiziert, äußert sich individuell unterschiedlich und kann von bewussten Ruhepausen über sportliche Aktivitäten während des Home-Offices bis hin zu einem geplanten Wellness-Wochenende reichen. Eben diese Tätigkeiten sind aber - so klein und unbedeutend sie manchmal auch erscheinen mögen - unerlässlich für die eigene Gesundheit und ein gutes Leben. Self-Care kann uns zeigen, dass wir selbst Bedürfnisse haben und Fürsorge empfangen können, wodurch wir ebendies auch bei andere Menschen feststellen und für diese Fürsorge leisten. Fürsorge und Selbstsorge sind somit eng verknüpft, können im Sinne von Sorge für andere und für sich selbst aber immer auch eine Herausforderung und ein Abwägen von eigenen Bedürfnissen und gemeinschaftlichen Ansprüchen darstellen (vgl. Conradi, 2020). Gerade in Wohnprojekten in denen man sowohl in Gemeinschaft als auch im Privaten lebt, kann Selbstsorge ein ständiges Ausrastieren von kollektiver und individueller Sorge bedeuten. Ausgehend von dem, was mir gerade guttut, kann

ich mich entweder aktiv in der Gemeinschaft beteiligen oder mir einen Rückzugsort suchen, um nur für mich zu sein.

Gleichzeitig hat Selbstsorge in Zeiten von Selbstoptimierungsangeboten und -anforderungen auch etwas Ambivalentes und fußt auf dem Narrativ, man sei nicht gut genug und müsse etwas an sich ändern: Selbstsorge dient im flexiblen Kapitalismus dazu, dass wir immer bereit sind, uns engagiert an neue Herausforderungen anzupassen und zu funktionieren – wer dies nicht schafft, hat nicht genug für sich (und die Gesellschaft) getan, hat sich vernachlässigt, ist nicht leistungsbereit. Zudem ist Selbstsorge, wenn sie über geplante Ruhepausen hinausgeht, auch anstrengend: wir sollen aktiv Geist und Körper pflegen, also Sport treiben, den Körper gestalten o.ä. – quasi Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung betreiben. Das schlechte Gewissen, wenn wir dem Anspruch genug zu tun nicht gerecht werden oder doch einfach mal gar nichts tun, ist dann gleich inbegriffen.

### *Selbstsorge unter Pandemie-Bedingungen*

Wie kann nun Selbstsorge während Corona überhaupt stattfinden? Gerade in der Pandemie scheint es, als sei Selbstsorge eigentlich ein Luxusproblem, das sich eh nur die leisten können, die entsprechende Ressourcen zur Verfügung haben, sei es Zeit, sei es Geld. Tipps und Anregungen, wie man sich nun endlich mal Zeit für sich nehmen kann und sich um sich selbst kümmern kann und soll, lassen sich aktuell überall finden (bzw. finden sie dich). Ratschläge von Freund\*innen wie „geh doch mal spazieren“ oder „mach mal wieder ein Home-Workout“ können wir schon langsam nicht mehr hören. Auch das Internet quillt über von Selbstsorge-Vorschlägen, die man einfach und kurz in den Alltag integrieren kann. Wie soll man sonst Zeit dafür freischaufeln zwischen Kinderbetreuung, Mittagessen kochen, Home-Office, mental load? Aber eben dieses Versprechen schneller Selbstfürsorge erscheint mir gerade während Corona nicht einlösbar, da es von einer selbstverständlichen Verfügung mentaler Kapazitäten ausgeht. Während manche Menschen durch monatelange Kurzarbeit Zeit für unendlich viele Selbstsorge-Möglichkeiten hätten, ist es unter der mentalen Last der Pandemie und der Angst um Familie, die Gesundheit, die eigene Existenz etc. aber kaum möglich, diese auch zu nutzen bzw. den Nutzen dieser Möglichkeiten zu genießen. Andererseits zeigt sich das genau gegenteilige Phänomen von Menschen – zu einem Großteil Frauen - die durch die Pandemie erhöhten Anforderungen von Erwerbs- und Sorgearbeit standhalten müssen und an so etwas wie Pause-Machen und Sich-Zeit-für-sich-nehmen gar nicht denken können. Entsprechend variiert die Selbstsorge z.B. in Form von Sport und Bewegung in Pandemie-Zeiten: Mit verschiedenen Lockdowns fielen Lauftreffs, Fitnessstudio-Besuche oder Tanz-Abende aus und konnten nur bedingt durch Aktivitäten in der Natur oder eben in der eigenen Wohnung aufgefangen werden. So scheint es kaum verwunderlich, dass sich laut einer Studie bei 31% der befragten Bevölkerung in Deutschland von März bis April während des 1. Lockdowns vergangenes Jahr das Sportpensum häufig reduziert hat oder gar ganz eingestellt wurde. 27% behielten jedoch ihre normale Sportaktivität bei (vgl. Mutz & Gerke, 2020). Eine weitere Studie im Erhebungszeitraum von März bis Mai in 18 verschiedenen Ländern stellt sogar fest, dass etwa zwei Drittel der Personen, die bisher nie oder selten Sport trieben, während des Lockdowns eher damit anfangen sich zu bewegen (vgl. Brand, Timme & Nosrat, 2020).

In Pandemie-Zeiten werden die Ambivalenzen der Selbstsorge also noch potenziert: Zurückgeworfen auf das Homeoffice scheint das Nichtstun-können eine der größten Herausforderungen der Pandemie zu sein, zumindest für diejenigen, die nicht mit dem Bus zum Schichtdienst ins Krankenhaus oder in den Supermarkt fahren müssen. Für die im Homeoffice Tätigen bekommen dann sportliche Aktivitäten über das körperliche hinaus eine neue Dimension von Freiheit: man kann das Haus verlassen, sieht sogar Menschen (die ebenfalls laufen gehen) und stellt dadurch eine

virtuelle Gemeinschaft der Aktiven her. Gleichzeitig spüren wir die Vorgabe: Tue. Etwas. Für. Dich. Und. Vernachlässige. Dich. Nicht.

Wohnprojekte und andere alternative Wohnformen können ein Stückweit eine andere, eine solidarische Antwort geben, entsprechend ihren Vorstellungen von Gemeinschaft: Dort könnte sich Selbstsorge noch einmal anders gestalten, indem Care-Aufgaben und damit auch Zeit neu organisiert und auf mehreren Schultern verteilt wird. So könnten Bewohner\*innen, die aktuell viel Zeit „übrig“ haben, eben diese nutzen, um anderen Bewohner\*innen einen Teil der Care-Last abzunehmen. Mit dem Nachbarskind im Garten zu toben kann Selbstsorge und Mittel, Sorgen und Bedenken zu vergessen, sein. Für das entlastete Elternteil wird somit Zeit für sich selbst (oder für die Arbeit) geschaffen. Gerade während Pandemie-Zeiten in denen man zwischen dem Wunsch nach sozialer Nähe und Isolation hin- und hergerissen ist, können Wohnprojekte durch Gemeinschaft-förderliche Rahmenbedingungen mehr Selbstsorge-Möglichkeiten bieten.

### *Selbstsorge als Gesundheitsförderung in Wohnprojekten*

Wenn man Selbstsorge ernst nimmt im Sinne von „Sorge um die eigene Gesundheit, Bildung und individuelle Bedürfnisse“ (Kohlen, 2018, S. 259), muss man sich umfassend anschauen, wo körperliche und mentale Bedürfnisse liegen und wie man diese erfüllen kann. Selbstsorge nachzugehen kann sich in einem Spektrum unterschiedlicher Aktivitäten äußern, die aber immer zur eigenen physischen und psychischen Gesundheit beitragen. Sport- und Bewegungsmöglichkeiten als Selbstsorge-Aktivitäten, die zu einer umfassenden Gesundheit beitragen können, eröffnen sich v.a. auch im Kontext von Wohnprojekten: So könnten Bewohner\*innen z.B. Yoga in kleinen Gruppen im Aufenthaltsraum, gemeinsame Arbeit im Garten oder Spaziergangs-Runden nach dem Home-Office-Arbeitstag in Ihren Alltag integrieren. Auch individuelle Sportmöglichkeiten bieten sich für diejenigen an, die lieber alleine sportlich aktiv sein wollen. Außerdem eröffnen sich räumliche Möglichkeiten in Wohnprojekten, wie die Nutzung des Gemeinschaftsraums, um seine Yogamatte auszurollen, statt dies im Wohnzimmer zwischen Arbeitsplatz und Sofa tun zu müssen. Aber nicht nur bewegungsförderliche Aktivitäten, sondern v.a. auch soziale Interaktion und Gemeinschaft, die in Wohnprojekten oft schon als Gründungsmotiv und meist auch im Alltag zentral im Mittelpunkt stehen, können zu einer Steigerung des gesundheitlichen Wohlbefindens führen (vgl. Hellwig, 2014). Gerade in Pandemie-Zeiten ist der soziale Austausch, welcher sich im gemeinsamen Leben in einem Wohnprojekt oder auch einer aktiven Nachbarschaft noch einmal leichter in Präsenz mit einzelnen Menschen gestaltet, essentiell für unsere psychische Gesundheit.

### *Fazit*

Selbstsorge scheint unabdingbar für unsere Gesundheit gerade in Pandemie-Zeiten zu sein, aber auch eine Herausforderung darzustellen, v.a. dann, wenn sie nicht zweckgerichtet ist, außer dass sie unser Wohlbefinden steigern soll. Sie kann einen Mehrwert bekommen, wenn Sie solidarisch in Gemeinschaft – wie etwa in Wohnprojekten – eingebettet ist. Durch diese Einbettung ließen sich bessere Voraussetzungen durch vermehrte zeitliche und mentale Ressourcen schaffen, um Selbstsorge wahrnehmen zu können. Auch wenn sport- und bewegungsintensive Selbstsorge gesundheitlich fördernd ist, könnte es eine Lehre der Pandemie sein, dass die beste Antwort auf die aktuellen Herausforderungen und im Sinne unserer mentalen Gesundheit manchmal weniger in einem bestimmten Maß an zurückgelegten Kilometern liegt, sondern eher in der Möglichkeit gemeinschaftlichen Austauschs und gegenseitiger Unterstützung. Und in einem Stück Schokolade.

## *Literatur*

- Brand, Ralf; Timme, Sinika & Nosrat, Sanaz (2020). When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(570567).
- Conradi, Elisabeth (2020). Selbstsorge und Fürsorge. In: Hartwig, Susanne (Hrsg.) *Behinderung*. Berlin. Springer-Verlag: 119-124.
- Hellwig, Ann-Cathrin (2014). Unterstützungspotenzial generationenübergreifender Wohnprojekte. Hg. v. Institut für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld (IPW). Bielefeld (Veröffentlichungsreihe des Instituts für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld (IPW), ISSN 1435-408X; P14-152).
- Kohlen, Helen (2018). Geschlechtergerechte Sorgearbeit im Horizont der Care-Ethik. In: Gassner et al. (Hrsg.) *Geschlecht und Gesundheit*. Baden-Baden. Nomos: 253-284.
- Mutz, Michael & Gerke, Markus (2020). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*, 00(0): 1-12.
- Schmidt, Ina (2020). Was bedeutet Selbstsorge? Ethik-heute: <https://ethik-heute.org/was-bedeutet-selbstsorge/> [zuletzt abgerufen am 23.04.2021]