

Selbstfürsorge im Miniformat: Kraftquellen für volle Tage

„Du musst auch mal was für dich tun!“ – Kaum ein Ratschlag ist so gut gemeint und so realitätsfern zugleich. Was für dich tun, klar. Nur wann genau? Zwischen Frühdienst am Kinderbett, Job, Haushalt und Abendritual bleibt selten das vielbeschworene Zeitfenster für Yoga-Kurs und Lesenachmittag. Die gute Nachricht dieses Kapitels: Wirksame Selbstfürsorge braucht keine freien Nachmittage. Sie funktioniert auch im Miniformat – wenn man weiß, wie. Hier kommt Selbstfürsorge für Menschen, die keine Zeit für Selbstfürsorge haben.

Was da gerade passiert

Warum fühlen sich Elterntage so auslaugend an, selbst wenn „nichts Besonderes“ passiert ist? Ein Teil der Antwort: Es fehlen die natürlichen Mikropausen, die ein Leben ohne Kleinkind automatisch enthält – der Kaffee in Ruhe, der Gedanke zu Ende gedacht, die Dusche ohne Publikum, der Feierabend als klare Grenze. Elternschaft ist ein Dauerlauf ohne eingebaute Verschnaufpausen, und das Nervensystem läuft entsprechend dauerhaft auf Betriebstemperatur. Genau hier setzt Mini-Selbstfürsorge an: Es geht darum, die verlorenen Mikropausen bewusst zurück in den Tag zu bauen – als kleine Unterbrechungen des Dauerbetriebs, die dem System signalisieren: kurz runterfahren erlaubt. Der zweite Teil der Antwort liegt im Kopf: Viele Eltern gönnen sich Pausen schlicht nicht, weil immer etwas „Sinnvolleres“ wartet. Deshalb ist Mini-Selbstfürsorge zur Hälfte Technik – und zur Hälfte Erlaubnis.

Mikropausen: 60 Sekunden, die zählen

Unterschätze nie, was eine Minute kann. Drei tiefe, bewusste Atemzüge mit langem Ausatmen – am Wickeltisch, vor dem Kita-Tor, nach dem Zubettbringen – fahren das Stresssystem messbar herunter. Der erste Kaffee des Tages, für den du dich zwei Minuten wirklich hinsetzt, statt ihn im Stehen zwischen zwei Handgriffen zu vergessen. Einmal bewusst aus dem Fenster schauen und den Blick weit werden lassen. Kaltes Wasser über die Handgelenke. Die Schultern einmal hochziehen, halten, fallen lassen. Das klingt banal – und genau das ist der Punkt: Diese Werkzeuge sind so klein, dass sie in JEDEN Tag passen, und sie wirken über die Summe. Zehn Mikropausen am Tag verändern die Grundspannung spürbar. Praktischer Einstieg: Koppel zwei, drei Mikropausen an feste Alltagsanker – nach jedem Zubettbringen drei Atemzüge im Flur, bei

jedem Wasserkocher-Aufheizen einmal Schultern lockern. Gewohnheiten, die an bestehende Routinen andocken, überleben auch chaotische Wochen.

Feste kleine Rituale: dein täglicher Fixpunkt

Eine Stufe über den Mikropausen stehen kleine feste Rituale – zehn bis zwanzig Minuten, die verlässlich dir gehören. Der Abendspaziergang um den Block, wenn der Partner das Bad übernimmt. Die eine Folge deiner Serie nach dem Zubettbringen – bewusst genossen statt nebenbei am Handy zerbröseln. Ein paar Seiten in einem Buch, das nichts mit Erziehung zu tun hat. Das lange Duschen am Sonntagmorgen, während der andere Elternteil Frühstücksdienst hat. Musik laut in der Küche beim Kochen. Entscheidend sind zwei Dinge: Erstens, das Ritual ist geplant und geschützt – es findet statt, weil es seinen festen Platz hat, nicht weil zufällig Zeit übrigblieb (die bleibt nie übrig). Zweitens, es ist deins – etwas, das dich auffüllt, nicht noch ein Optimierungsprojekt. Der Test ist einfach: Freust du dich darauf? Dann ist es das Richtige. Fühlt es sich nach Pflicht an, such weiter.

Körperbasics: die unglamouröse Wahrheit

So verlockend es ist, Selbstfürsorge nur in Kerzen und Badewannen zu denken – die größten Hebel sind profaner: Schlaf, Bewegung, Essen, Trinken. Schlaf zuerst: Wo immer sich eine halbe Stunde mehr herausholen lässt (früher liegen statt Serien-Marathon, Wochenend-Schlafdienste abwechseln, die Kind-Mittagsruhe fürs eigene Nickerchen nutzen), ist sie die wertvollste Investition. Bewegung: Es braucht kein Sportprogramm – zügiges Gehen mit dem Kinderwagen, Treppen statt Aufzug, zehn Minuten Küchen-Workout oder Tanzen mit dem Kind heben nachweislich Stimmung und Energie. Essen und Trinken: Eltern vergessen sich hier systematisch – man füttert liebevoll das Kind und lebt selbst von dessen Resten und kaltem Kaffee. Kleine Gegenmaßnahmen: eine große Wasserflasche, die morgens gefüllt wird und sichtbar herumsteht; beim Essen-Machen fürs Kind grundsätzlich eine Portion für dich mitmachen; ein paar schnelle Sattmacher im Vorrat, für die es keine Energie braucht. Nichts davon gewinnt Lifestyle-Preise. Aber alles davon entscheidet darüber, wie sich 15 Uhr anfühlt.

Verbindung nicht vergessen: Menschen tanken

Eine unterschätzte Kraftquelle – und ein häufiges stilles Opfer der Elternjahre – sind die eigenen sozialen Verbindungen. Freundschaften schrumpfen im Babyalltag schnell auf Sprachnachrichten-Fragmente, und viele Eltern fühlen sich mitten im vollsten Familienleben erstaunlich einsam. Dabei ist Verbindung ein echtes Grundbedürfnis: Ein gutes Gespräch, gemeinsames Lachen, das Gefühl, als Mensch (nicht nur als Elternteil) gesehen zu werden – das füllt Speicher, an die keine Mikropause herankommt. Auch hier gilt das Miniformat: Statt auf den großen freien Abend zu warten (der selten kommt), lieber klein und regelmäßig – der Telefonspaziergang mit der besten Freundin, andere Eltern samt Kindern zum unkomplizierten Chaos-Abendessen einladen (alle haben Chaos, niemand erwartet Vorzeigewohnungen), die Sprachnachricht, die du wirklich beantwortest. Und im Kalender verankern, was dir wichtig ist: Verabredungen, die einen Termin haben, finden statt. Die anderen bleiben Absichten.

Erlaubnisschein, zum Herausschneiden sozusagen: Du darfst Pausen machen, auch wenn nicht alles erledigt ist. (Es ist nie alles erledigt.) Du darfst Dinge tun, die keinen Nutzen haben außer Freude. Du darfst Zeit für dich brauchen, ohne sie dir durch Leistung zu verdienen. Ein Elternteil, das sich selbst gut behandelt, zeigt seinem Kind täglich, wie Selbstachtung aussieht. Das ist kein Egoismus. Das ist Unterricht.

Deine Mini-Selbstfürsorge-Checkliste

- ☐ 2–3 Mikropausen an feste Alltagsanker gekoppelt (Atemzüge, Kaffee im Sitzen)
- ☐ Ein kleines tägliches Ritual eingerichtet, das wirklich mir gehört
- ☐ Rituale mit Partner/Partnerin abgesichert: Wer übernimmt wann?
- ☐ Schlaffenster genutzt: früher liegen, Wochenenddienste getauscht
- ☐ Bewegung in Alltagsgröße eingebaut: Gehen, Treppen, Küchentanz
- ☐ Wasserflasche gefüllt und sichtbar platziert, eigene Portion mitgemacht
- ☐ Eine soziale Verbindung diese Woche aktiv gepflegt (Anruf, Treffen, echte Antwort)
- ☐ Mir selbst die Erlaubnis gegeben: Pause auch bei unerledigter Liste