

# SELBSTFÜRSORGE IST KEIN LUXUS

REDAKTION: Nicole Schlaffer  
FOTOS: beigestellt

Wenn Katharina Thorn über Selbstfürsorge spricht, dann klingt das nicht nach Räucherstäbchen, Klangschale und Retreat. Ihre Haltung: Wer funktionieren will, muss sich zuerst wahrnehmen. „Selbstfürsorge ist eine erlernbare Kernkompetenz“, sagt sie. „Ein Muskel, den wir nie trainiert haben, weil uns das Schulfach dafür fehlt.“

Die 36-Jährige weiß, wovon sie spricht. Aufgewachsen in einer Unternehmerfamilie auf einem Bauernhof, lernte sie früh, dass Leistung zählt. „Ich habe schon als Kind Blumensträuße im Hofladen meiner Mutter verkauft. Wenn ich etwas leiste, bekomme ich etwas – das war tief in mir verankert.“ Das Prinzip trug sie durch Bankausbildung, Studium und Karriere im Finanzsektor. Sie arbeitete hart, funktionierte perfekt – bis der Körper nicht mehr mitmachte.

Mit Anfang zwanzig erblindete sie plötzlich vorübergehend auf einem Auge, wenig später kam die Diagnose: Multiple Sklerose. „Ich bin am nächsten Tag wieder ins Büro gegangen.

Nach Jahren im Karriere-Hamsterrad und einem gesundheitlichen Zusammenbruch entdeckte Katharina Thorn, was sie wirklich stark macht. Heute zeigt sie anderen, wie Selbstfürsorge im Alltag funktioniert – fernab von Esoterik.

Ich wollte nicht, dass jemand davon erfährt.“ Doch der Preis war hoch. Jahrelang ignorierte sie die Krankheit, verdrängte Warnsignale. 2018 kam der Zusammenbruch. „Ich konnte nicht mehr richtig laufen, lag im Krankenhaus – und da wurde mir klar: Ich muss etwas ändern. Mein Leben ist endlich.“

## Wendepunkt.

Diese Erkenntnis wurde zum Wendepunkt. Thorn kündigte ihren Job, zog von Hamburg ins Burgenland – der Liebe wegen – und begann, ihr Leben neu aufzubauen. Heute hat sie dort ihren Lebensmittelpunkt und arbeitet als Trainerin für angewandte Selbstfürsorge. Ihr Ansatz ist alltagsorientiert und praxisnah. Thorn vermittelt Strategien, um frühzeitig eine ausgewogene Balance zwischen Leistung und Erholung zu halten. Viele haben verlernt, rechtzeitig auf sich zu achten – sie sind ständig im Tun, bis spürbar wird, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

## Die drei Phasen der angewandten Selbstfürsorge.

Thorns Konzept folgt einem Drei-Phasen-Modell: Bewusstsein, Evaluation und Anwendung. In der ersten Phase geht es darum, zu verstehen, warum Selbstfürsorge im Alltag oft scheitert – und sich selbst die nötige Wichtigkeit einzuräumen. Ohne Bewusstsein keine Veränderung. Thorn spricht hier von typischen Selbstfürsorge-Mythen: „Ich habe keine Zeit“ oder „Erst die Arbeit, dann ich“. Ihr Ansatz zeigt, dass Selbstfürsorge keine Zeit kostet, sondern sie schafft.

Dann folgt die Evaluation: Sich selbst kennenlernen und verstehen, was Energie gibt oder nimmt. „Viele Menschen haben vergessen, was ihnen guttut. Sie wissen, was andere brauchen, aber nicht, was sie selbst stärkt.“ Sie arbeitet mit einfachen, alltagstauglichen Methoden. „Erst wer weiß, wie er sich fühlt, kann verstehen, was ihm Energie gibt oder raubt.“ So entsteht ein persönliches Selbstfürsorgeprofil, das wirklich zum Alltag passt.

In der dritten Phase folgt die Anwendung: Das Gelernte wird umgesetzt – Strategien und praktische Routinen werden trainiert und in den Alltag integriert. „Ich bin wie eine Fitnesstrainerin – nur nicht für Muskeln, sondern für Selbstfürsorge.“

Ihre Arbeit richtet sich an Menschen, die ständig funktionieren – im Beruf, in der Familie, im Alltag. Gerade Führungskräfte, Unternehmer\*innen und Menschen mit hoher Verantwortung finden sich darin wieder: Viele beschreiben, dass sie gedanklich nicht mehr abschalten können, dass sie Energie verlieren, statt zu tanken – gefangen im Funktionsmodus zwischen Verantwortung und Leistungsanspruch. Gerade wer viel leistet, merkt oft erst spät, wie sehr die eigenen Batterien leer sind. „Selbstfürsorge soll kein Notfallprogramm sein, sondern ein tägliches Werkzeug für Stabilität, Energie und Lebensfreude.“

## Die Initiative MS – Miteinander Stark-Community.

Neben ihrer Arbeit als Trainerin engagiert sich Thorn für Menschen mit Multiple Sklerose. Unter dem Motto „MS – Miteinander Stark-Community“ baut sie gerade eine Plattform auf, die Mut machen und verbinden soll. „Ich wollte etwas Modernes schaffen, das junge Menschen anspricht. Eine Community, keinen klassischen Selbsthilfeszirkel.“ Auf Instagram teilt sie unter @ms\_miteinanderstark Erfahrungen, Motivation und positive Energie – für Menschen mit MS, aber auch für alle, die sich



„Selbstfürsorge ist wie ein Muskel, den man trainieren kann.“

Katharina Thorn

mit dem Thema Lebensfreude und Resilienz verbunden fühlen. Besonders am Herzen liegt ihr, im Burgenland Präsenztreffen zu organisieren – um das Miteinander, das online wächst, auch in die echte Begegnung zu bringen.

„Ich weiß, wie es ist, wenn der Körper streikt und die Seele nicht nachkommt. Aber ich weiß auch, dass Veränderung möglich ist – Schritt für Schritt, Tag für Tag.“ Dass sie heute ausgerechnet jene Stärke vermittelt, die sie selbst einmal verloren hatte, sieht sie als ihre Berufung. Selbstfürsorge, so sagt sie, sei kein Luxus. Sie ist das Fundament. „Innen auftanken, statt nach außen leerzulaufen – das ist die Basis für ein erfülltes, kraftvolles Leben.“

## DREI IMPULSE FÜR MEHR SELBSTFÜRSORGE

### 1. HALTUNGEN & MYTHEN HINTERFRAGEN

Viele halten Selbstfürsorge für egoistisch oder zeitaufwendig. Falsch. Wer sich selbst stärkt, hat mehr Energie für andere. Erst Klarheit im Kopf schafft Veränderung.

### 2. ENERGIE-BILANZ ZIEHEN

Was gibt mir Kraft – was raubt sie mir? Selbstfürsorge ist Energie-Management. Kleine Stellschrauben reichen: mehr von dem, was stärkt, weniger von dem, was erschöpft.

### 3. LEBENSBEREICHE PRÜFEN

Selbstfürsorge ist kein einzelner Akt, sondern ein System. Check: Mindset, Ruhe, Bewegung, Ernährung, Lebensfreude. Nicht die Perfektion, sondern die Balance zählt.

Wer tiefer in das Thema einsteigen möchte, kann hier über diese Bewusstseinsanalyse einen persönlichen, unverbindlichen Status-Check machen.

