

1 Selbstfürsorge – Grundlagen aus Theorie und Praxis

Auf sich achten und auf andere achten – ein mittlerer Weg

Ein Akrobat klettert eine Bambusstange hinauf und bittet seinen Lehrling: »Komm, mein Junge, klettere zu mir hoch und stell dich auf meine Schultern!« »Ja, Meister«, antwortete der Lehrling. Und ... stellte sich auf die Schultern seines Meisters. Dann sprach der Meister: »Mein Junge, pass du gut auf mich auf, und ich werde gut auf dich aufpassen. Während wir uns so gegenseitig absichern und aufeinander achtgeben, werden wir unsere Kunststücke zeigen ... und von der Bambusstange wieder heil herunterkommen.« Als er das hörte, sprach der Lehrling: »Nein, nein. Das wird nicht gehen, Meister! Gib auf dich acht, und ich werde auf mich achtgeben. Während so jeder auf sich achtgibt und sich absichert, werden wir unsere Kunststücke zeigen ... und von der Bambusstange wieder heil herunterkommen.« »Dazwischen liegt der richtige Weg«, sagte der Erhabene »... Während man auf sich selbst achtgibt, ...achtet man auf andere; während man auf andere achtgibt, achtet man auf sich selbst.« (Kornfield, 2010, S. 83)

Die vorangestellte Geschichte verweist auf den im Buddhismus so wichtigen mittleren Weg, der Extreme meidet und zu einer weisen, mitfühlenden Balance ermutigt. In einem helfenden Beruf zu arbeiten, fühlt sich immer wieder wie eine Akrobatiknummer an. Flexibilität, Geschick, Einfühlungsvermögen und auch die Risikobereitschaft der Bewegungskünstlerinnen sind dabei gefragt. Es ist unerlässlich, auf sich selbst aufzupassen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Wenn wir selbst ins Schwanken kommen, gefährden wir uns und andere. Gleichzeitig ist es in einem sozialen Arbeitsfeld wichtig, auf die zu achten, die sich uns anvertrauen, die unsere Hilfe brauchen. Die Klienten, Schülerinnen, Patientinnen sollen mitbestimmen und selbst Verantwortung übernehmen, soweit es ihnen möglich ist. Sie werden hoffentlich durch die Unterstützung gestärkt, ermutigt und gestalten den Prozess mit. Helfen und Hilfe annehmen ist ein Beziehungskunststück, eine menschliche Begegnung, die uns berühren und bereichern kann. Der wechselseitige Lern- und Reifungsprozess lässt alle Beteiligten wachsen. Die herausfordernde Kunst des Helfens muss in einer Ausbildung verwurzelt sein, die Selbstreflexion und Selbstfürsorge wichtig nimmt. Systemische, institutionelle Bedingungen für helfende Berufsgruppen sollten dabei genauso wie individuelle Aspekte berücksichtigt werden. Wichtige Kontextbedingungen sind Räume, in denen Menschen sich wohl fühlen können, Räume für Pausen, Gespräche und genügend Zeit für Präsenz, Zuhören und Kontakt. Es braucht eine gute personelle Besetzung und stärkende Formen des Zusammenarbeitens, gelingende Kommunikation und Wertschätzung, um mit Herausforderungen umgehen zu können und gesund zu bleiben.



Abb. 1.1: Helfen als Balanceakt

Krise – eine Gelegenheit zu wachsen

»Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen – das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.« (John F. Kennedy)

Als Beziehungsakrobatin in einem Heilberuf kümmern wir uns um andere Menschen, die sich in Grenzsituationen oder Krisen befinden. Doch auch wir selbst sind der Gefahr ausgesetzt, die Balance zu verlieren und nicht zu wissen, wie wir eine neue

Stabilität wieder erlangen können. Wenn wir über eine längere Zeit unsere eigene Gesundheit, unsere Bedürfnisse nach Erholung, Regeneration oder auch Weiterentwicklung missachten, dann gehen wir das Risiko ein, uns zu erschöpfen. Wir erkranken vielleicht selbst und geraten in eine Situation, die wir als aussichtslos erleben. Möglicherweise empfinden wir unseren sozialen Beruf dann auch nicht mehr als sinnstiftend und sind des Helfens müde. In diesen Momenten des Feststehens, der Sackgasse spüren wir vielleicht die Gefährdung und Bedrohung. Wir erkennen aber oft noch nicht den Keim für unser Wachstum, der in der Krise verborgen ist. Ich möchte hier persönliche Erfahrungen teilen.

Mit 27 Jahren befand ich mich inmitten meiner Diplomprüfungen im Fach Psychologie, als meine Mutter an einem Hirntumor erkrankte und innerhalb von drei Monaten verstarb. Ich war wie betäubt und unter Schock. Ein wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität machte mich einfühlsam darauf aufmerksam, dass ich doch einige Prüfungen verschieben könne, um mich erst einmal um mich selbst zu kümmern. Das war eine große Entlastung für mich. Ich hätte vielleicht sonst von mir verlangt, das Studium inmitten der Trauer abzuschließen.

Viele Jahre später erlebte ich einen anderen krisenhaften Wendepunkt. Mit großer Begeisterung hatte ich über lange Zeit eine therapeutische Wohngruppe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen geleitet. Ich war engagiert, hatte viel Erfahrung in diesem Feld, galt als Expertin in dem Bereich. Doch ich musste mir eingestehen, dass ich zunehmend unzufriedener wurde. Es gelang mir nicht mehr, mich für den Rest meines beruflichen Lebens im Bereich der Jugendhilfe zu sehen. Ich ahnte, dass ich Teile meines Potenzials nicht entfaltete. Viele Kolleginnen und Freunde meinten aber, dass man ein Feld, in dem man so viel Erfahrung habe, nicht einfach aufgeben solle. Ich steckte fest zwischen dem Wunsch zu gehen und der Verpflichtung zu bleiben. Es war wichtig, mich diesem Konflikt zuzuwenden und daran zu wachsen. Die krisenhafte Zeit des Übergangs war nötig, um die nächsten Entwicklungsschritte zu gehen. Ich machte mich schließlich selbstständig und fand mit den Themen Achtsamkeit, Meditation und Selbstfürsorge eine neue Erfüllung.

In der persönlichen und auch beruflichen Entwicklung gibt es Phasen von Zufriedenheit, Sicherheit und Kraft, aber auch Zeiten von Müdigkeit, Zweifeln und Stagnation. Das krisenhafte Erleben zeichnet sich dadurch aus, dass alte Muster, Lösungsstrategien und Selbstbilder nicht mehr passen. Das Neue ist aber noch nicht in Sicht, noch nicht greifbar, das verunsichert. Wir haben einen Tunnelblick, erleben Erschütterung. Wir haben Angst, das Vertraute zu verlieren und nicht zu wissen, wie es weiter geht. Ärger richtet sich gegen uns oder andere, weil wir an Grenzen stoßen und frustriert sind. Die Krise konfrontiert damit, die Kontrolle zu verlieren und den Ausweg noch nicht zu sehen.

In helfenden Professionen ist es nicht so einfach, sich eigene Krisen einzugestehen. Wir helfen und beraten andere Menschen. Nun benötigen wir möglicherweise selbst Unterstützung. Umbruchzeiten erfordern ein Innehalten, ein Hinschauen und bewusste Reflexion. Vielleicht ist dafür auch eine Auszeit nötig, die Abstand vom Alltag gewährt. Es gilt zu erkennen, was in die Krise hineingeführt hat. Was wurde

übersehen, welche Bedürfnisse wurden übergangen? Eine Gruppe von Frauen in leitenden Positionen formulierte in einem Seminar zum Thema Selbstfürsorge die berührende Frage: »Warum haben wir uns in bestimmten Situationen allein gelassen?«. Wenn es möglich ist, zu erkennen, wie wir uns verloren haben, erweitert sich allmählich der Blick und neue Sichtweisen können eingenommen werden. Lösungsideen und Handlungsmöglichkeiten tauchen auf. Aus der Stagnation heraus erwächst Beweglichkeit und eine stimmige Neuausrichtung kann beginnen. In einer Krise wird uns ein Spiegel vorgehalten. Oft weigern wir uns zunächst, hineinzuschauen, weil wir Angst haben, uns mit dem zu konfrontieren, was sichtbar wird. Der Blick in den Spiegel mag schmerzhaft sein, doch die Selbstbegegnung mit dem Verletzlichen lässt auch das Rettende finden. Ressourcen, Kompetenzen, Sehnsüchte und Träume werden spürbar. Der Blick in den Spiegel ermöglicht Selbstannahme und die Entwicklung eines realistischeren und liebevolleren Selbstbildes.

Der Fluss des Lebens – der Kohärenzsinn

Das Leben verläuft dynamisch, fließend und kennt Höhen und Tiefen. In jedem Moment erleben wir Unangenehmes und Angenehmes. Nichts bleibt wie es ist. Manchmal überwiegt das Schöne, dann wieder das Schmerzliche. Gesundheit, Wohlbefinden und auch Krankheit und Krisen sind Teil dieses Flusses. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky war daran interessiert, wie Gesundheit entsteht und auch angesichts herausfordernder Erfahrungen aufrechterhalten werden kann. Er definierte den Kohärenzsinn als eine Lebensorientierung, die hilft, mit Schwierigkeiten angemessen umzugehen. Zentral für diese Ressource ist ein Vertrauen in die Verstehbarkeit der Erfahrungen, in die eigene Handlungskompetenz und in die Sinnhaftigkeit des Geschehens (Lindström & Eriksson, 2019). Wir Menschen in helfenden, sozialen Berufen sind besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Zum einen können Persönlichkeitsfaktoren – ein übergroßer Idealismus, ein starkes Verantwortungsgefühl und Perfektionismus – zu Selbstüberforderung führen. Und auch strukturelle Aspekte wie zunehmende Bürokratie, Personalmangel, fehlende Kollegialität und Wertschätzung, Rollenunklarheit und eingeschränkte Gestaltungsspielräume können belastend wirken (Rövekamp-Wattendorf, 2020). Oft entsteht ein Spannungsfeld zwischen inneren Ansprüchen, Idealen und der realen Arbeitssituation.

Frau M., eine 32-jährige Lehrerin, erlebt diesen Konflikt wie folgt: »Ich habe in meiner Herkunftsfamilie ein hohes Verantwortungsbewusstsein gelernt. Anderen zu helfen hat einen großen Stellenwert. Ich arbeite so gerne mit den Kindern, es macht mir wirklich Freude, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen. Aber große Klassen, Vertretungssituationen machen das oft unmöglich. Dann lag ich nachts wach und grübelte. Ich gab mir die Schuld und spürte auch Schuldzuweisungen von Eltern. Dann habe ich noch mehr von mir gefordert. Plötzlich

reagierte ich mit körperlichen Symptomen, fühlte mich sehr erschöpft. Ich habe durch eine Psychotherapie und die Teilnahme an einem Achtsamkeitskurs gelernt, meine eigene biografische Prägung besser zu verstehen und meine Rolle in meinem Arbeitsumfeld zu reflektieren. Ich übe mich darin, Grenzen zu ziehen. Yoga regeneriert mich. Dann habe ich mich dafür entschieden, die Schule zu wechseln. Das war eine gute Wahl. Das Arbeitsklima ist hier freundlicher, wertschätzender. Das tut mir gut und entlastet mich.«

In diesem Bericht der Lehrerin lassen sich alle drei Aspekte des Kohärenzsinnens wiederfinden. Es war für Frau M. sehr wichtig, die Erfahrungen zu begreifen und einordnen zu können: Verstehbarkeit. Sie fand zu eigenen Fähigkeiten zurück und vertraute ihren Entscheidungen: Handlungskompetenz. Bei dem gesamten Veränderungsprozess wurde die Pädagogin von der inneren Haltung getragen, dass ihre Arbeit sinnvoll und erfüllend ist: Sinnhaftigkeit. Sie zweifelte aber auch nicht an der Notwendigkeit einer liebevollen Selbstfürsorge. Die persönliche Entwicklung führte sie dazu, auch die Arbeitssituation zu verändern. Ihr Weg der Selbstfürsorge berücksichtigte sowohl individuelle als auch strukturelle Faktoren.

Die Bedeutung der Selbstfürsorge

Treffen sich zwei Psychiater. Sagt der eine: »Ihnen geht's schlecht. Wie geht's mir?«

Selbstfürsorge heißt, sich wohlwollend in den Blick zu nehmen. Sie stärkt uns und macht uns widerstandsfähiger. Damit kann sie dann auch in krisenhaften Phasen, in Zeiten der Stagnation und der Neuorientierung hilfreich sein. In der Ausbildung steht oft die Vermittlung von Fachwissen, das befähigt, anderen Menschen zu helfen, im Zentrum. Medizinisches und pflegerisches Know-how, therapeutische Interventionen bestimmen das Curriculum. Dann werden vielleicht auch noch kommunikative und didaktische Fähigkeiten und Beziehungskompetenzen gelehrt. Aber oft bleibt das Thema Selbstfürsorge unbeachtet oder nimmt zu wenig Raum ein. Auch die Motive für die Berufswahl, die möglicherweise durch biografische Verletzungen mitbestimmt sind, werden oft nicht genügend reflektiert. Die Wahrnehmung der persönlichen Bedürfnisse wurde oft in der eigenen Herkunftsfamilie nicht ausreichend gelernt. Dieses Defizit nehmen Menschen dann mit in den helfenden Arbeitsbereich. Hier sind die Beziehungsgestaltung, das Mitschwingen mit den Leidenserfahrungen der anderen wichtig. Doch wer so viel bei den Belangen seines Gegenübers sein muss, läuft Gefahr, die eigenen Bedürfnisse darüber zu vergessen. Wir verlieren uns dann selbst im Prozess des Helfens und erschöpfen uns vielleicht bis zum Burnout. Die Psychologin Julia Scharnhorst, die Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement ist, weist auf das erhöhte Burnout-Risiko von Lehrkräften, therapeutischem und medizinischem Personal hin (Scharnhorst, 2012). Demnach brauchen Menschen in helfenden Berufen ein Bewusstsein für das eigene Gesundheitsverhalten und stimmige Methoden für die Selbstfürsorge.

Was lässt sich nun aber unter Selbstfürsorge genau verstehen? Bevor wir uns damit befassen, was andere dazu denken, aktivieren wir unser eigenes intuitives Wissen.



Intuitives Schreiben: »Selbstfürsorge«

Oft wird schnell im Außen nach Ideen und Antworten gesucht. Dabei wird das eigene, intuitive Wissen unterschätzt. Diese Tür zur inneren Weisheit gilt es neugierig zu öffnen. Sie können sich ein Blatt Papier und einen Stift nehmen und alles notieren, was Ihnen zum Begriff der Selbstfürsorge in den Sinn kommt. Erlauben Sie es sich, einfach zu schreiben, ohne auf Satzzeichen oder Rechtschreibung zu achten. Lassen Sie die Ideen, Bilder, Wörter zum Thema Selbstfürsorge aus dem Stift auf das Blatt fließen. Einige wenige Minuten alle Assoziationen zu Selbstfürsorge aufschreiben, ohne gleich bewerten zu müssen. Neugierig sein und schreiben.

Dann legen Sie das Blatt kurz zur Seite, schließen Sie die Augen und spüren Sie Ihren Atem im Körper. Das Einatmen und das Ausatmen wahrnehmen. Langsam können Sie die Augen wieder öffnen und die aufgeschriebenen Assoziationen in Ruhe lesen. Vielleicht möchten Sie besonders wichtige Aspekte unterstreichen. Zum Schluss, wenn es für Sie passt, notieren Sie einen Kernsatz, eine Art Zusammenfassung, zum Thema Selbstfürsorge.

Expertin für die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge zu werden, ist sinnvoll, weil nur Sie wissen können, wie es Ihnen geht und was Sie wirklich brauchen. Natürlich ist es auch unterstützend, sich Anregungen von anderen zu holen und sich über das Thema auszutauschen. Für eine Gruppe von Krankenpflegerinnen, die auf onkologischen und intensivmedizinischen Stationen arbeiten, referierte ich über Selbstfürsorge und leitete praktische Übungen an. Die Unterrichtseinheit fand online statt. Zunächst bat ich die Teilnehmenden, ihre Assoziationen zum Begriff Selbstfürsorge in den Chatbereich zu schreiben. Wir alle waren überrascht, wie viel Wissen und Erfahrung es bereits gab. Ich nenne hier unkommentiert die Ideen.

Was Selbstfürsorge für mich ist – Ideen von Pflegefachkräften

- Akzeptanz
- Verständnis
- Ein Schaumbad
- Zeit nehmen für Yoga, Spaziergänge, alles, was mir guttut
- Gute Kommunikation mit mir selbst

- Sich selbst spüren
- Auch Unangenehmes nicht aufschieben, sondern angehen
- Freundlich mit mir sein, nicht ruppig
- Spüren, wenn ich verspannt bin
- Meine Lieblingsmusik hören
- Sorgsam mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen
- Mich mit Freunden treffen und quatschen
- Innehalten
- Nein sagen können
- Meine Hobbies
- Auf meine Grenzen achten

Wenn es um unsere Gesundheit geht, laufen wir Gefahr, nach einem Optimum zu suchen und uns zu stark an äußeren Vorgaben zu orientieren. Selbstfürsorge wird dann schnell zu einer weiteren Pflicht, einer zusätzlichen Last. Doch Selbstfürsorge ist kein feststehendes Ding oder ein Ziel, das es zu erreichen gilt. Sie soll keine abstrakte Idee oder ein Konstrukt sein und bleiben, sondern ein Weg der Erfahrung werden. Selbstfürsorge ist ein lebendiger Prozess. Es geht dabei darum, sich auf sich selbst einzulassen und sich näher zu kommen. Die Freundschaft mit sich selbst lohnt. Selbstfürsorge kann Freude machen und Genuss ermöglichen, sie öffnet für die Fülle des Lebens.

Die Ärztin und Traumatherapeutin Luise Reddemann beschreibt Selbstfürsorge als »einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse« (Reddemann, 2006, S. 565).

Diese Definition enthält interessanterweise vieles, was die Fortbildungsgruppe ganz spontan zusammen getragen hat. Die Wahrnehmung der Bedürfnisse ist zentral für selbstfürsorgliches Handeln. Grundlegend sind die lebenserhaltende Versorgung mit Essen und Trinken, Schlaf, aber auch Sicherheit und Orientierung. Das Bedürfnis nach haltgebenden Beziehungen und Zugehörigkeit ist dabei genauso so wichtig wie der Wunsch nach Autonomie und Selbstbestimmung. Menschen wollen sich als kompetent und selbstwirksam erleben, möchten Freude, Spaß und Kreativität erfahren. Sie wollen lernen, sich entwickeln, sich vor Schmerz schützen und Wohltuendes stärken (Jacob, van Genderen & Seebauer, 2011). Doch schaut man in den Berufsalltag von helfenden Menschen, so ist es selbst um die Versorgung basaler Bedürfnisse oft nicht gut bestellt.

Eine Oberstufenlehrerin vertraut mir in einem Beratungsgespräch an: »Ich habe an einigen Schultagen gar keine Zeit, mich selbst wahrzunehmen. Ich eile von Unterrichtsstunden zur Pausenaufsicht und dem nächsten Unterricht. Ich wechsle auch ständig die Räume. Manchmal weiß ich gar nicht, wann Zeit bleibt für das Essen oder für einen Toilettengang.«

Die eigenen Bedürfnisse zu spüren und zu erkennen, ist die Basis für eine gelingende Selbstfürsorge. Dafür ist die Wahrnehmung körperlicher Signale wichtig. Der Körper macht auf Hunger und Durst aufmerksam, zeigt Müdigkeit und Anzeichen von

Stress. Auch die Emotionen haben eine körperliche Komponente und geben Hinweise darauf, was gebraucht wird. Bei Traurigkeit wollen wir vielleicht Unterstützung, Trost und Verständnis. Bei Wut benötigen wir möglicherweise mehr Respekt. Um nach unseren Bedürfnissen zu handeln, müssen wir die Hinweise frühzeitig erkennen und auch deuten können. Dies ist aber in einem ständigen Tätigkeitsmodus nicht möglich. Selbstfürsorge braucht ein bewusstes Innehalten, um die eigenen Gedanken, die Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen.

Das Zitat von Luise Reddemann beinhaltet noch weitere Aspekte. Es geht nicht nur darum, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen zu können, sondern sie auch ernst zu nehmen und sie auf eine wohlwollende, einfühlsame Art und Weise zu beantworten. Entscheidend ist, den eigenen Wahrnehmungen zu vertrauen, ihnen Raum zu geben und sie auch wichtig zu nehmen. Erst dann wird selbstfürsorgliches Handeln möglich.

Bei einem Erlernen von Selbstfürsorge spielen Vorbilder eine wichtige Rolle. Vielleicht kennen wir Menschen, die sich auf eine überzeugende Weise um sich selbst kümmern. Modelle, die vorleben, wie es gelingt, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken und sich auf eine wohlwollende Art wichtig zu nehmen. Es braucht ein Repertoire von selbstunterstützenden Verhaltensweisen, aus denen ausgewählt werden kann. Helfende Personen benötigen Erfahrungen und Kompetenzen, um selbstfürsorglich zu handeln. Hilfreiche Verhaltensweisen, die regenerieren, die Grenzssetzungen ermöglichen, wollen erprobt sein. Je besser die Selbstfürsorge eingeübt ist, umso verlässlicher steht sie in stressigen und herausfordernden Situationen zur Verfügung. Es lohnt sich, eine Liste für selbstfürsorgliche Aktivitäten zu erstellen und sich bewusst zu werden, was regeneriert und stärkt. Eine weitere Quelle für die Selbstfürsorge sind positive Erinnerungen an die eigene Kindheit. Als Erwachsene können wir wieder an die kindlichen Erfahrungen von Freude, Spaß und Geborgenheit anknüpfen. Wenn ich in meine Kindheit zurückschaue, so waren Tanzen, Lesen und Schreiben bereits damals wichtige freudvolle Tätigkeiten, die mich mit mir und anderen in Verbindung gebracht haben. Auch heute noch sind diese kreativen Strategien nicht nur in Belastungssituationen hilfreich für mich. Sie entspannen, regenerieren und ermöglichen mir, mich auszudrücken. Diese freudvollen Aktivitäten sind über viele Jahre so gut eingeübt, dass ich sie auch ohne übermäßige Anstrengung in Stressphasen nutzen kann.

Helfende Menschen haben so viele Kompetenzen: gut zuhören, mit anderen mitschwingen, kreativ und sensibel sein, um heilsame Methoden wissen. Selbstfürsorge bedeutet, sich mit diesen Stärken zu verbinden und sie auch im Sinne der eigenen Gesundheit zu nutzen. Wenn wir diese Kraftquellen nur anderen zur Verfügung stellen, so laufen wir Gefahr, selbst auszubrennen. Und wir werden letztlich auch unglaublich. Vielleicht kann es gelingen, die Richtung der Fähigkeiten flexibler wechseln zu können. Wir hören anderen zu, können aber auch in uns selbst hineinhorchen. Wir geben anderen Trost und können auch uns selbst unterstützen und von anderen Hilfe annehmen. Dann entsteht eine gesundheitsfördernde und stimmige Balance.

Die 35-jährige Krankenschwester, Frau H., bekommt ihr erstes Kind. Nach der Elternzeit steigt sie wieder in ihre herausfordernde Tätigkeit ein. Gleichzeitig befindet sich ihr Bruder in einer Lebenskrise. In ihrem Bekanntenkreis erkrankt eine junge Frau schwer. Frau H. kommt zu mir, weil sie sich überfordert fühlt. Ängste, selbst krank zu werden, lassen sie nicht mehr los. Es wird deutlich, dass ihr besonders ausgeprägtes Pflichtgefühl der eigenen Selbstfürsorge im Wege steht. Frau H. beginnt, Grenzen zu setzen und nimmt sich mehr Zeit für sich, die sie mit Ausruhen, Sport und Freundinnen verbringt. Sie nimmt an einem Kurs in achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung (MBSR) teil und lernt, sich der Angst bewusst zuzuwenden, ohne sich in den Sorgengedanken zu verlieren. Das Verhältnis von Geben und Nehmen balanciert sich in ihrem Leben wieder mehr aus.

Die eigene Selbstfürsorge kann durch innere und äußere Faktoren gefördert oder auch behindert werden. Die Wahrnehmung grundlegender Bedürfnisse wird innerhalb der frühen Beziehungserfahrungen gelernt (Bentzen, 2020). Selbstfürsorge wurzelt damit in der Fürsorge, die uns zuteilgeworden ist. Säuglinge erleben schon kleinste Störungen als potenziell bedrohlich. Die Erwachsenen übernehmen zunächst stellvertretend die emotionale Beruhigung und Ausbalancierung. Dadurch lernt das kleine Kind, Schritt für Schritt mit Erregungszuständen umzugehen und sie zunehmend selbst zu moderieren. Die wechselseitige Kommunikation zwischen haltgebender erwachsener Person und Kind fördert Studien zufolge nicht nur die Gehirnentwicklung, sondern auch die Resilienz (Kain & Terrell, 2020).



Reflexion der eigenen frühen Beziehungserfahrungen

- Wer waren die wichtigsten, nährenden Bezugspersonen?
- Welche schönen Erfahrungen von Geborgenheit und Wohlbefinden gab es?
- Wie wurde Sicherheit und Halt vermittelt?
- Welche Bedürfnisse wurden übersehen und nicht angemessen erfüllt?
- Wie wurden Emotionen beantwortet?
- Wie wurde Selbstfürsorge vorgelebt?
- Inwiefern haben die eigenen Beziehungserfahrungen für die Berufswahl eine Rolle gespielt?

Selbstfürsorge ist von Beginn an kein Egotrip, sondern immer in ein Beziehungsgeschehen eingebettet. Dazu gehört auch, sich der biografischen Verletzungen und

einschränkenden Glaubenssätze bewusst zu werden. Grundüberzeugungen wie »Ich muss es immer allen recht machen.«, »Geben ist seliger als Nehmen.«, »Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas gut mache.« sind oft so sehr Teil der Persönlichkeit geworden, dass sie gar nicht mehr bewusst sind oder in Frage gestellt werden. Diese Glaubenssätze können sogar ein selbstfürsorgliches Verhalten verbieten. So werden Pausen nicht gemacht und Grenzen nicht gesetzt, weil innere Normen dies untersagen. Oft sind diese Schemata in der Familie und im nahen Umfeld gelernt worden.

Auch der Arbeitskontext, die Kultur, die Werte der Institution können einer Selbstfürsorge entgegenstehen. Vielleicht fehlen Führungspersonen, die Vorbilder für ein gelingendes Gesundheitsverhalten sind. Möglicherweise fordert die Organisationskultur eine Selbstaufgabe und stellt das Wohlergehen der Kunden und die wirtschaftlichen Resultate über die Gesundheit der Mitarbeitenden. Institutionelle Gegebenheiten können die eigenen inneren, antreibenden und sich aufopfernden Seiten noch verstärken. Oft fehlt es an Wertschätzung. Auch das Leiden von Patienten und Patientinnen kann sehr belastend wirken und dazu führen, die eigenen Bedürfnisse zu bagatellisieren und zurückzustellen.

Im Bild des Selbstfürsorgebaumes werden die wichtigen Aspekte zusammengeführt. Es verweist darauf, dass sich die eigene Selbstfürsorge aus biografischen Wurzeln heraus entwickelt hat und in ein Zusammenspiel von persönlichen und institutionellen Faktoren mündet. Selbstfürsorge braucht wie ein Baum einen passenden Standort und günstige Wachstumsbedingungen. Im Anhang des Buches finden Sie den Selbstfürsorgebaum als Vorlage zum Ausfüllen (► AB 1). Nehmen Sie sich Zeit, einen eigenen für Sie passenden Baum der Selbstfürsorge zu entwickeln. In vielen Kursen und Seminaren kam dieses Bild gut an.