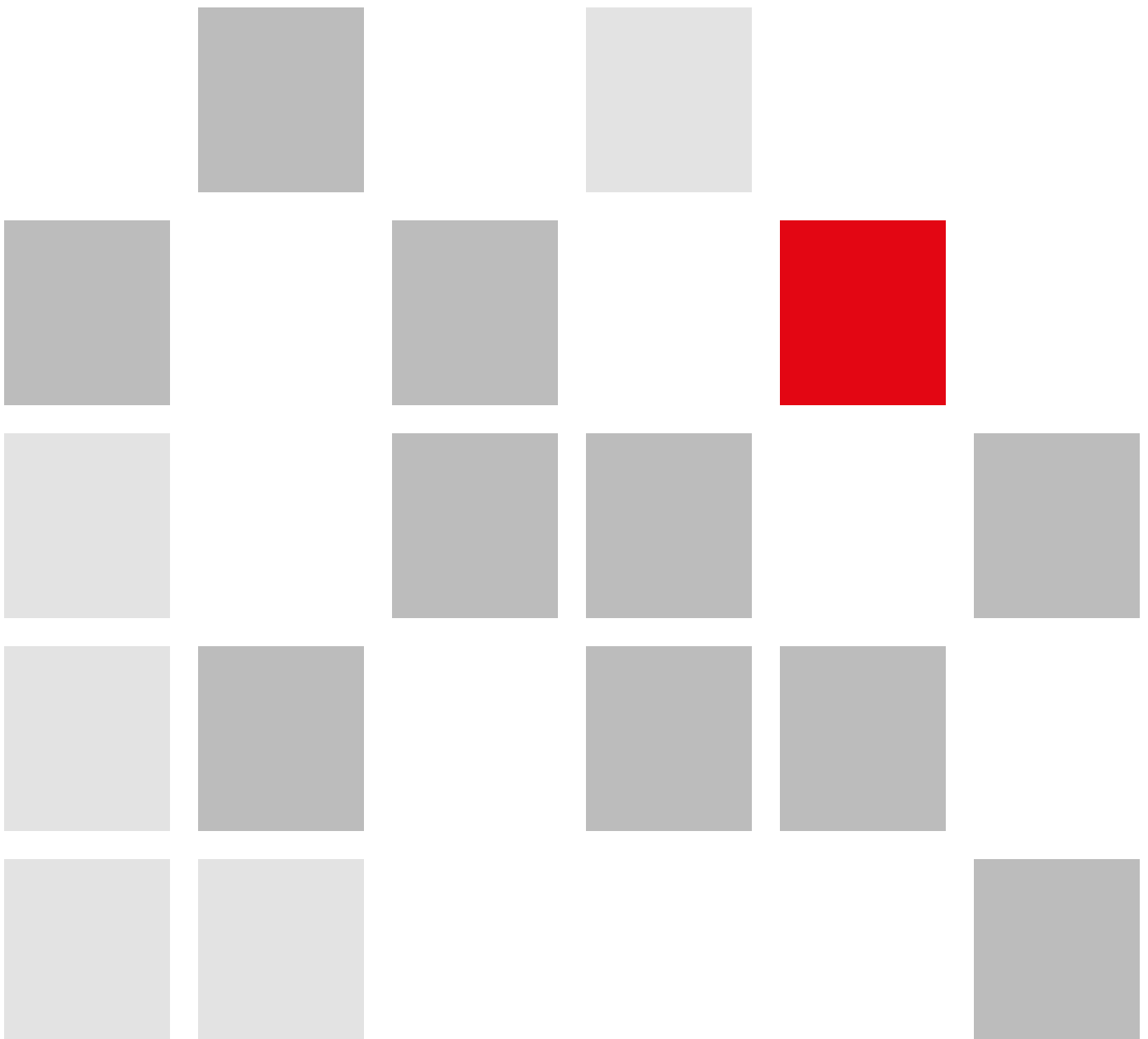


Was MACHT was?!

Modul SELBSTfürsorge



”Nur wenn man den Bogen braucht, spannt man ihn. Hielte man ihn dauernd gespannt, so würde er zerbrechen. Nicht anders ist es mit dem Menschen. Ist er immer nur ernst und fleißig und lässt dem Scherz und der Torheit keinen Raum, so wird dieser unvermerkt toll, jener ganz schlaff und müde. Darum gebe ich diesem so gut Zeit wie jenem.**“**

Herodot

Hintergrund

Einleitung

Das Modul SELBSTfürsorge etabliert vertiefend ein Thema, welches wahrscheinlich in unser aller Alltagsleben zu kurz kommt: die Selbstfürsorge.

Der Hintergrundtext konzentriert sich dabei auf die Haltung, die hinter Selbstfürsorge steht, weniger auf praktische Anleitungen. Das stetige Verinnerlichen dieser Haltung ist die Grundlage für die nachhaltige Umsetzung und Implementierung von Selbstfürsorge im Alltag. Praktische Anleitungen stehen zur Genüge in Literatur und Medien zur Verfügung und finden Platz in den beigefügten Literaturempfehlungen und Praxistipps am Ende dieses Hintergrundtextes.

Das Anliegen des Hintergrundtextes ist es, einen tieferen Einblick in Begriffe wie Mitgefühl und Achtsamkeit zu geben – beides wichtige Schlüsselkomponenten für die Selbstfürsorge. Auch der Umgang mit Gefühlen steht im Fokus dieser Auseinandersetzung.

Der Methodenteil bietet schließlich Anleitungen zur Reflexion von Überforderung im Alltag, zum Umgang mit Gefühlen und stellt ressourcenfördernde Übungen für ein selbstfürsorgliches Leben und Arbeiten vor.

Selbstfürsorge – Was ist das?

Selbstfürsorge heißt, wie der Begriff es schon sagt, für sich selbst zu sorgen. Für sich selbst zu sorgen bedeutet, selbstverantwortlich zu leben, und zwar in dem Sinne, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Mit Selbstfürsorge ist ein sensibler, wohlwollender und achtsamer Umgang mit uns selbst gemeint, der dafür Sorge trägt, dass es uns gut geht. Selbstfürsorglich zu leben heißt, dass ich meine Bedürfnisse achte und im Einklang mit ihnen lebe. Dafür ist es zunächst einmal bedeutsam meine Bedürfnisse ernst- und wahrzunehmen. Dann ist es hilfreich, dass ich lerne, meine Kapazitäten so einzuschätzen, dass meine Bedürfnisse ausreichend Raum haben, sodass ich nicht in permanenter Überlastung lebe und arbeite. Selbstfürsorge bedeutet auch, unseren Körper und unsere



Seele so zu behandeln, dass wir uns in ihnen rundum wohlfühlen können. Denn nur wenn wir uns wohlfühlen, können wir uns auch in unserer Kreativität und unseren Potentialen frei entfalten.

Warum ist Selbstfürsorge wichtig?

Wenn wir uns gut um uns selbst kümmern, können wir uns auch gut um andere kümmern. Das ist ein Grundsatz, der es uns möglich macht, wirklich offen und frei für andere Menschen, z. B. für Kinder, zu sorgen bzw. diese auf Augenhöhe und in Würde zu begleiten. Denn aus welcher Motivation und mit welcher Energie sorgen wir für andere, wenn wir selbst gestresst oder ausgebrannt sind? Was vermitteln wir damit den Kindern und Jugendlichen, die wir begleiten? Selbst wenn wir ihnen aus diesem Zustand heraus die Idee von Selbstfürsorge beibringen wollen – was sie wirklich verinnerlichen, ist das, was sie von unserem Handeln erleben, und nicht das, was wir ihnen erzählen.

Oft genug finden wir uns als Sozialarbeiter*innen, Kitaerzieher*innen etc. in einer Helfer*innen-Rolle, in der wir Tag ein, Tag aus für andere Menschen sorgen, uns selbst jedoch dabei vernachlässigen. Wir spüren das dann vielleicht als ständige Anspannung, häufiges Stressgefühl, Schlaf- und Verdauungsstörungen oder einfach schlechte Laune und Motivationslosigkeit. Auf Dauer kann diese Vernachlässigung zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie z. B. Burnout führen. Wir selbst, und das müssen wir uns immer wieder verinnerlichen, sind genauso wertvoll wie alle anderen Menschen. Daher verdienen wir ebenso Fürsorge, Liebe und vor allem ein lebenswertes Leben.

Weiterhin hat eine Lebensweise, in der wir permanent für andere (nur nicht für uns) da sind, meist problematische Auswirkungen auf unsere Beziehungen. Weil wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ausreichend achten, leben wir (meist unbewusst) in der Erwartungshaltung, dass „sich die anderen ja auch mal um uns kümmern könnten!“ – also unsere Bedürfnisse erfüllen. Oder: „Warum soll ich mich denn hier alleine verausgaben? Wieso soll ich denn hier immer die ganze Arbeit machen?“ oder so ähnlich kann es dann lauten, wenn die eigene Überforderung den anderen zum Vorwurf gemacht wird.

Eine Erwartungshaltung wird uns jedoch immer wieder enttäuschen, weil andere Menschen nicht per se für unsere Bedürfnisse (als Erwachsene) verantwortlich sind. Zudem wird diese Haltung nur in seltenen Fällen kommuniziert und so wissen die Mitmenschen oft nicht einmal etwas von unseren Erwartungen. Diese Einstellung führt zu Frustration und Missverhältnissen in Beziehungen.

Selbstfürsorge heißt (Selbst-)Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu übernehmen. Das heißt nicht, dass ich immer meine Bedürfnisse selbst erfüllen muss, aber ich kann sie anderen Menschen als meine Bedürfnisse kommunizieren und so dafür Sorge tragen, dass sie (wahrscheinlicher) erfüllt werden. Zusätzlich wird sich unsere eigene „Stress-Frust-Stimmung“ auch auf unsere Mitmenschen übertragen. Und so kann aus einer „Unachtsamkeit“ leicht eine Atmosphäre von Stress und Druck entstehen, die ein ganzes Team in Atem(-Not) hält. Auch Kinder sind dafür natürlich sehr empfänglich, da sie sehr feine Sensoren haben und zudem meist sehr anpassungsfähig sind.

Wir fassen daher im Interesse des einzelnen Individuums, aber auch im Interesse der Gemeinschaft zusammen: Kümmere dich gut um dich, dann kümmerst du dich gut um die Welt.

Mitgefühl und Achtsamkeit

Wenn wir von Selbstfürsorge sprechen, kommen wir um Begriffe wie Mitgefühl und Achtsamkeit nicht herum. Mit Mitgefühl meinen wir, uns selbst und anderen gegenüber offen und sensibel zu sein und Gefühlen und (un)erfüllten Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken. Mitgefühl heißt auch, sich in die Haut unserer Mitmenschen hineinzusetzen, d. h. sie nachfühlend zu verstehen. Das passiert, indem wir Kontakt mit ihren Gefühlen aufnehmen. Das wiederum verlangt unsere Bereitschaft unsere eigenen Gefühle zu spüren.

Mitgefühl bedeutet nicht Mitleid

Mitleid haben bedeutet, dass ich einer Person, die gerade zutiefst traurig ist, sage: „Ach, du Arme – das ist ja wirklich schlimm, was Dir passiert ist“. Durch die Bewertung ihrer Situation findet eigentlich eine Abgrenzung statt. Unser Mitleid ist eine Form der Abwehr, um unsere eigenen Gefühle nicht zu spüren. Denn das ist es, was echtes Mitgefühl bedeutet – wir spüren die Gefühle des anderen, als wären es unsere eigenen. Und genau das unterstützt die andere Person darin, dass sich ihre Gefühle auflösen oder weiterentwickeln bzw. dass die Person überhaupt mit ihren Gefühlen in Kontakt kommen kann.

Auch Selbstmitleid ist eine solche Form der Abwehr: Hier schlüpfen wir in die Rolle eines inneren Kindes und warten darauf, dass uns jemand aus unserem Kummerloch holt. Hier bewerten wir uns in einer bestimmten Lage, anstatt die Aufmerksamkeit auf unsere Gefühle zu richten. Eine Veränderung ist so nicht möglich, wir verharren in unserem Zustand.



Wir steuern das Boot

Mitgefühl mit uns selbst zu haben bedeutet, Verantwortung für unsere Gefühle und damit für den Umgang mit ihnen zu übernehmen, im Sinne von: Das ist meins und ich bin die Person, die damit etwas macht bzw. machen kann. Oder anders ausgedrückt: Wir steuern das Boot, welches wir selbst sind. Niemand anders kann das für uns tun.

Wenn ich also meine Gefühle, z. B. starke Traurigkeit oder Wut, erkenne, lasse ich sie zu, so gut es mir möglich ist, und „fühle mit ihnen“. Genau dasselbe bedeutet es, mitfühlend mit einer anderen Person zu sein.

Zur Einfühlung
in eine andere
Person hilft auch
wieder die offene
Frage nach dem
Guten Grund:
Was hat dieses
Kind wohl erlebt,
dass es sich so
ängstlich fühlt?

Achtsamkeit

Um die eigenen Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Unsicherheit (und auch Überforderung oder die eigenen Grenzen) erkennen zu können, bedarf es einer gewissen Achtsamkeit. Denn oft genug ist unser Verstand so rasend damit beschäftigt, unsere nächsten Arbeitsschritte zu organisieren oder eine scheinbar aus dem Ruder gelaufene Situation zu kontrollieren, dass wir weder unsere Gefühle noch unsere gerade nicht erfüllten Bedürfnisse wahrnehmen. Vorstellbar ist das als ein Nebelband, welches uns die Sicht auf uns selbst versperrt. In solchen Situationen sind wir irgendwo, nur nicht mehr bei uns selbst im Hier und Jetzt.

Jenseits unserer Kapazitäten

Wollen wir aber fürsorglich mit uns selbst sein, müssen wir wissen, wo wir gerade sind (wie wir uns fühlen) und was wir gerade brauchen. Gelingt es uns nicht, mit uns in Kontakt zu sein, dann können wir uns leicht in Handlungsmustern verlieren, die uns und anderen vielleicht gewohnt erscheinen (und somit eine Art Sicherheit geben), aber eben dazu führen können, dass wir gestresst, genervt, hilflos oder überfordert sind.

Sind wir erst einmal in unseren geprägten Handlungsmustern „gefangen“, fällt es uns schwerer, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. Zum Beispiel wird es viel schwieriger, „nein“ zu etwas zu sagen, wenn wir glauben, dass wir der einzige Mensch auf Erden sind, der eine bestimmte Aufgabe erledigen kann. Also übernehmen wir noch eine Aufgabe und noch eine Aufgabe usw., obwohl wir schon längst jenseits unserer Kapazitäten sind. Auf Dauer führt ein solcher Umgang mit uns selbst zu Stress und noch später zu gesundheitlichen Problemen.

Siehe dazu:
Gesundheitliche
Folgen in
www.gesundekita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/Schiek_Iris.pdf

Wie kann ich lernen achtsam zu sein?

Achtsamkeit ist eine besondere Art der Wahrnehmung. Achtsam wahrzunehmen bedeutet, aus einer wohlwollenden, akzeptierenden, nicht wertenden Haltung heraus z. B. meine Gefühle oder meine Grenzen zu beobachten. Diese Form der Wahrnehmung ist vorstellbar als ein „objektiver“ Kamerablick von außen auf eine Situation. Aus der Haltung der Achtsamkeit nehme ich meine Gefühle (Sorgen, Ängste, Ärger), aber auch Schmerzen, Suchtanzeichen, Zwänge etc. wahr, ohne ganz damit identifiziert zu sein. Aus dieser Wahrnehmungsposition kann ich ein inneres Phänomen erkennen und mit ihm umgehen, ohne ganz davon kontrolliert zu sein.

Ein Beispiel: In stressigen Situationen steigt mein Zigarettenkonsum an. Wenn ich in dem Moment, in dem ich die Zigarette aus der Schachtel hole, einen Moment innehalte und wertfrei beobachte, wie dieser erhöhte Zigarettenkonsum unmittelbar mit dem Überschreiten meiner eigenen Kapazitätsgrenzen einhergeht: Dann bin ich für einen Moment achtsam. Es geht hier nicht darum, mich zu verurteilen, weil ich zu viel rauche und das Rauchen meiner Gesundheit schadet. Es geht auch nicht darum, mich zu disziplinieren oder meinen Drang zu rauchen zu unterdrücken. Es geht schlicht und ergreifend darum, diesen Zusammenhang zu sehen und mitfühlend mit mir in dieser Situation zu sein und mich selbst so zu akzeptieren, wie ich bin. Denn was brauche ich in dieser Situation, in der ich mehr als gewöhnlich rauche, eigentlich wirklich? Entspannung, Erholung, Regeneration.



Hinweis zur Durchführung

Der Zigarettenkonsum kann beliebig mit Schokoladenkonsum, Wutausbrüchen, schlechter Laune oder anderen Folgeerscheinungen von Überlastung und Stress ausgetauscht werden.

Wenn wir den Zusammenhang zwischen unserem Stress und dem Zigarettenkonsum näher und offener betrachten können und unser eigentliches Bedürfnis dahinter sehen, fragen wir uns vielleicht, was genau zu unserem Gestresstsein und unserer Überforderung führt. Und vielleicht kommen wir so unserem Zustand näher, kurz bevor wir uns als gestresst wahrnehmen – also unserer Grenze zur Überlastung. Und genau hier kommen wir der Achtsamkeit näher. Einmal in der Woche bemerken wir nun vielleicht den Zustand, kurz bevor wir überlastet werden. Wir bemerken vielleicht unser Bedürfnis nach Entspannung, bevor wir mürrisch, launisch oder völlig



erschöpft werden. Vielleicht gibt es ein Stechen in der Brust, ein drückendes Gefühl im Bauch, beginnende Kopfschmerzen oder eine Anspannung im Nacken, die uns darauf aufmerksam macht, dass wir dringend eine Pause brauchen. Diese Anzeichen frühzeitig zu merken und ernst zu nehmen, ist ein großer Schritt. An sich ist dies der wichtigste Schritt.

Mit uns selbst in Kontakt kommen

Für viele Menschen ist es ein Rätsel, was es denn wirklich heißen kann, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Vielleicht versuchen wir, mehr über uns nachzudenken, zu analysieren, was mit uns los ist und warum wir so sind, wie wir sind. Interessanterweise führt uns diese Bewegung eher zu mehr Abstand von uns selbst, weg von diesem konkreten Moment, weil wir denken und grübeln, nach vorne und zurückschauen und vielleicht von oben herab auf uns selbst blicken.

Mit uns selbst in Kontakt kommen, meint eher, sich jetzt in diesem Moment von innen her wahrzunehmen, sich bildlich gesprochen in sich selbst auszubreiten und den Blick von außen loszulassen.

Es gibt viele Möglichkeiten, die uns unterstützen können, mit uns in Kontakt zu kommen:

- eine kurze Pause an der frischen Luft mit bewusstem, tiefem Ein- und Ausatmen in den Bauch hinein
- kleine Bewegungsübungen: Strecken, Dehnen, Schütteln, leichtes Hüpfen etc.
- eine Ruhepause, ein paar Minuten ganz allein an einem ruhigen Ort und spüren, wo ich gerade bin, wie ich mich fühle, was ich jetzt brauche (z. B. etwas essen, trinken, Unterstützung etc.)
- den Körper fühlen: im Sitzen oder Stehen an einem möglichst ruhigen Ort (oder mit Ohrstöpseln) Arme, Beine, Füße, Becken, Brust, Rücken etc. erspüren und dabei tief in den Bauch atmen

Wenn wir danach immer noch rauchen wollen, uns über andere Menschen ärgern wollen oder voller Selbstmitleid durch die Einrichtung schlurfen wollen, dann machen wir das, aber wir tun es vielleicht aus einer bewussteren Haltung zu uns selbst heraus.

Achtsamkeit bzw. Selbstwahrnehmung ist also ein wichtiger Schritt, meinen Überforderungen vorzubeugen, meine Grenzen zu achten, und ist damit ein wesentlicher Teil von Selbstfürsorge.

Andere Menschen wahrnehmen

In den Arbeitsfeldern, in denen wir Menschen begleiten, ist diese feinere Selbstwahrnehmung wichtig und hilfreich, um den Zustand anderer Menschen sensibler wahrnehmen zu können. Umso achtsamer wir mit uns selbst sind, desto leichter wird es uns fallen, achtsam mit unseren Mitmenschen umzugehen. Wenn wir selbst voller Anspannung sind, sind unsere Sensoren stumpf, unsensibel und maximal auf das Überleben ausgerichtet. In einem solchen Zustand wird es uns z. B. schwerfallen, die z. T. feinen Anzeichen für Unwohlsein oder Anspannung bei Kindern wahrzunehmen bzw. mitfühlend für sie da sein zu können. Selbstfürsorge heißt in diesem Zusammenhang, dass ich erst dann mein ganzes Potential, andere Menschen zu unterstützen, nutzen kann, wenn ich selbst Klarheit über meinen eigenen Zustand und meine momentanen Bedürfnisse habe.

Gefühle wahrnehmen

Ein wesentlicher Bestandteil von Selbstfürsorge ist es, die eigenen Gefühle wahrnehmen zu können. Menschen sind in sehr unterschiedlichem Maße dazu bereit bzw. in der Lage, ihre Gefühle zu erkennen und sie da sein zu lassen. Je nachdem, wie wir uns selbst als Kinder mit unseren Gefühlen zeigen durften (z. B. mit Wut, Neugier oder Angst), gibt es einen geübten bzw. ungeübten Umgang mit und einen offenen bzw. verschlossenen Zugang zu unseren Gefühlen.



Hinweis zur Durchführung

Da unser Gefühlsvokabular meist sehr klein ist, hilft eine Gefühlsliste, um Gefühle zu benennen. Eine Gefühlsliste liegt dem Curriculum als Anlage bei (siehe Arbeitsblatt 5 im Modul TEAMkultur, S. 51). Bin ich gerade unsicher, wie ich mich denn eigentlich fühle, gehe ich diese Liste durch. Der Begriff, bei dem ich (bzw. z. B. mein Herz oder Bauch) am meisten reagiere, ist sehr wahrscheinlich genau das, was ich gerade fühle.



Gefühle sind wichtige Signale für nicht erfüllte bzw. erfüllte menschliche Bedürfnisse. Da wir häufig als Kinder bestimmte Gefühle nicht leben konnten, erlauben wir uns heute als Erwachsene meist weiterhin nicht, diese Gefühle zu zeigen bzw. zu fühlen. Wir unterdrücken sie auf verschiedene Weise. Da Gefühle aber wichtige Boten sind, die uns auf unsere lebenswichtigen Bedürfnisse hinweisen, schneiden wir uns damit von unserem Selbst ab. Wir sind nicht mehr mit uns in Kontakt. Lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen, sie zu erkennen und zuzulassen ist ein wesentlicher Teil von Selbstfürsorge.

Gefühle zulassen

Selbst wenn ich nicht benennen kann, wie ich mich fühle, kann ich das Gefühl dennoch spüren. Fühlen heißt nicht, darüber nachzudenken: „Was ist das jetzt für ein Gefühl?“, „Wieso ist das jetzt da?“. Fühlen heißt vielmehr, ganz bewusst zu spüren, wie sich das Gefühl anfühlt – im Bauch, im Herz, im Hals etc. Indem ich meine Gefühle spüre, bekommen sie Raum, können sich entfalten und auf eine Art können sie so verdaut werden. Es ist die effektivste Weise, mit starken Gefühlen, die uns belasten oder ablenken, umzugehen. Lehne ich dagegen meine aufkommenden Gefühle, z. B. Ärger, ab, dann wird der Ärger größer, stärker und bleibt länger da.

Auch wenn es nicht von heute auf morgen und sicher nicht mit allen Gefühlen sofort klappen wird, sie einfach da sein zu lassen: Dennoch, Stück für Stück können wir anfangen, unseren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihnen Raum zu geben. Dies wird uns helfen, auch die Gefühle anderer Menschen annehmen bzw. diese leichter aushalten zu können.

Klarheit und Nein-Sagen

Durch das Erfahren unserer Gefühle werden wir uns unserer Bedürfnisse bewusst. So können wir leichter unsere Grenzen bestimmen und anderen kommunizieren, was wir gerade brauchen. Allein die Klarheit darüber, was ich jetzt in diesem Moment brauche, ist ein Schatz, weil ich so eine klare Haltung anderen Menschen gegenüber haben kann. So wird es mir viel leichter fallen, „nein“ zu sagen, weil ich weiß, wozu ich stattdessen „ja“ sage.

Ein Beispiel: Ein*e Kolleg*in fragt mich, ob ich ihre Nachmittagsschicht übernehmen kann. Ich fühle mich unbehaglich, bedrückt und lustlos. Ich werde mir dieser Gefühle bewusst und spüre sie. Darüber merke ich, dass ich eigentlich etwas anderes will. Durch das Erkunden meiner Gefühle wird mir klar, dass ich Entspannung brau-

Impressum

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Generalsekretariat
Carstennstraße 58
12205 Berlin
www.drk.de

Verantwortlich

Sabine Urban, DRK-Generalsekretariat

Autor*innen

Johannes Neumann
Anne Sophie Winkelmann

Begleitendes Netzwerk Kinderschutz in DRK-Kitas

Astrid Exel, DRK-Landesverband Thüringen e. V.
Kirsten Figge, DRK-Kreisverband Hamm e. V.
Hannegret Frohn, DRK-Kreisverband Neuss e. V.
Bernadette Nattler, DRK-Ortsverein Billerbeck e. V.
Petra Schlegel, DRK-Kreisverband Bielefeld e. V.

Layout und Satz

Kommunikationsagentur IKONUM, Dresden
www.ikonum.com

Erscheinungsdatum

Dezember 2016

Die Veröffentlichungen stellen keine Meinungsäußerung des BMFSFJ bzw. des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autoren die Verantwortung.



www.DRK.de

Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Generalsekretariat

Carstennstraße 58
12205 Berlin

Telefon: 030 85404 - 0
Telefax: 030 85404 - 468
E-Mail: drk@drk.de
www.drk.de

© 2016 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Förderung durch die

