



Foto: © javiercampos – pixabay.com

Selbstfürsorge

Margarete Stöcker



Selbstfürsorge impliziert die Selbstachtung und -pflege. Es existieren zahlreiche Möglichkeiten, im Tagesverlauf für das eigene Wohlergehen zu sorgen, ohne zusätzlichen Zeitaufwand zu investieren. Die Bewusstwerdung der eigenen Emotionen sowie ein adäquater Umgang hiermit können dazu beitragen, den Tag sowohl für Sie als auch Ihre Klienten entspannter zu gestalten. Erkennen Sie Auslöser von Emotionen und lernen Sie verschiedene Verfahren kennen.

Sind Ihnen die Worte „Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe“ bekannt? Während Sie Ihren Klienten Selbstfürsorge vermitteln, sollten Sie auch Ihre eige-

ne Fürsorge nicht vernachlässigen. Viele Menschen geraten in Unruhe, wenn ihr Smartphone kaum noch Akkuleistung hat. Doch was geschieht, wenn Ihr eigener Energiepegel nicht mehr ausreicht? Wo befindet sich Ihre persönliche „Steckdose“? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu überlegen, welche konkreten Maßnahmen Sie für sich selbst ergreifen können.

Wer zählt für Sie als die wichtigste Person in Ihrem Leben? Viele Menschen nennen ihre Kinder und/oder Familie, Sie sollten jedoch bedenken: Die wichtigste Person in Ihrem Leben sind Sie selbst. Denn nur wenn es Ihnen gut geht und Sie sich um sich kümmern, können Sie auch andere unterstützen. Wie es bei den Sicherheitshinweisen im Flugzeug heißt: Im Falle eines Druckabfalls legen sie zuerst Ihre eigene Sauerstoff-

maske an, bevor Sie anderen helfen – denn nur so sind sie noch dazu fähig. Es handelt sich hierbei nicht um Egoismus; sondern um Selbstfürsorge (Stöcker, 2022). Vieles kann zur Selbstfürsorge zählen, ein großer Bereich stellen Entspannungsverfahren dar.

Es stehen zahlreiche Methoden zur Entspannung bereit. Eine umfassende Beschreibung aller Verfahren würde den Rahmen dieses Fachartikels übersteigen. Daher erfolgt hier eine kleine Auswahl.

1. Doch zunächst: Was ist Stress, was ist Entspannung?

Die Verwendung des Begriffs Stress ist heutzutage weit verbreitet. Ob es sich um einen stressigen Tag handelt, das stressige Einkaufen oder die Antwort „Ich bin gestresst“ auf die Frage nach dem Befinden – je nach Blickwinkel ergeben sich unterschiedliche Definitionen des Begriffs Stress.

Zur Bewältigung von Stress werden die vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen eines Menschen in Anspruch genommen. Es kann ein Ungleichgewicht entstehen. So werden mehr Energien verbraucht als aufgebaut, was häufig zu einer Wahrnehmung von Belastungen führt. Bei ausreichenden Bewältigungsmöglichkeiten kann hingegen eine Entwicklung hin zur Erholung und Regeneration erfolgen. An diesem Punkt können Präventionsmaßnahmen helfen.

Es ist wichtig zu verstehen, welche Emotionen sich hinter dem Stress verbergen. Denken Sie kurz darüber nach: Wann fühlen Sie sich gestresst? Welche Situationen sind es?

► Sie machen Hausbesuche und der Verkehr ist wieder dicht. Es staut sich und Sie kommen bei jedem Klienten immer später an. Parkplätze sind ebenfalls rar, ein anderer Verkehrsteilnehmer nimmt Ihnen einen Parkplatz weg – Sie fühlen sich gestresst! Was ist es wirklich? In Wirklichkeit ist es Ärger.

1.1 Basisemotionen und ihre Auslöser

Ärger gehört zu den sieben Basisemotionen. Dazu konnten Sie bereits in der Ausgabe 01/2023 zum Thema Mimikresonanz® lesen. Die universellen Auslöser des Ärgers sind Werteverletzungen, Zielhinderung und/oder Unrecht. Jetzt überprüfen Sie diese Auslöser mit

dem Beispiel. Richtig – Werteverletzung, Sie wollten pünktlich sein und ärgern sich, dass es nicht möglich ist. Durch den Verkehr wurden Sie daran gehindert.

Übersetzt heißt dies: Sie sind nicht gestresst, sondern Sie ärgern sich. So wäre es eine gute Strategie, zu lernen, mit den eigenen Emotionen umzugehen.

Hierbei ist eine bewusste Wahrnehmung erforderlich, gefolgt von einer Atempause und gezielten Maßnahmen zur Stärkung. Nehmen Sie wahr, um welche Emotion es sich handelt. Jede auftretende Emotion hat eine Berechtigung, wenn sie auftritt. Überlegen Sie dann, was ihr individueller Auslöser sein könnte. Jede Emotion ist berechtigt, wenn sie sich zeigt. Überlegen Sie anschließend, was Ihr persönlicher Auslöser sein könnte.

Hier die sieben Primäremotionen und die universellen Auslöser:

Angst	Sicherheitsverlust
Überraschung	Unerwartetes
Ärger	Unrecht/Zielhindernis/Werteverletzung
Ekel	Verunreinigung
Trauer	Verlust
Verachtung	Mangelhafte Leistung/Unmoralische Handlung
Freude	Bedürfnisbefriedigung

Erkennen Sie Ihre individuellen Auslöser, können Sie auf Dauer „Stress“ vermeiden/reduzieren. Das ist eine sehr gute Basis der Selbstfürsorge.

Achten Sie bewusst auf die vielen positiven Ereignisse im Verlauf des Tages und schaffen Sie sich zuhause eine Art Ritual: Stellen Sie ein Glasgefäß neben einer Schale mit kleinen Glaskugeln, Erbsen oder Bohnen auf und überlegen Sie abends, welche Momente für Sie besonders schön waren – sei es das Lächeln eines Klienten oder ein nettes Wort von einem Kollegen. Für jeden dieser Augenblicke fügen Sie dem Gefäß eine kleine Kugel hinzu. Zuerst mögen es nur wenige sein, aber je öfter Sie ihre Gedanken darauf lenken, desto mehr werden es.

1.2 Gedanken

Eine weitere Rolle, spielen Ihre Gedanken. Überlegen Sie wieder kurz, wer für Ihre Gedanken verantwort-

lich ist. Stimmt, Sie! Deshalb entscheiden Sie immer wieder: Sind Ihre Gedanken funktional oder eher dysfunktional!

- ▶ Dysfunktional – *Schon wieder etwas Neues, das schaffe ich nie!*
- ▶ Funktional – *Etwas Neues, wie interessant, ich schaue mir alles in Ruhe an!*

Ihre Gedanken kreisen und kommen nicht zur Ruhe. Was können Sie tun?

Stellen Sie sich einmal eine Horde Elefanten vor. Wenn sie gehen, bewegt sich der Rüssel hin und her, hin und her. Wenn ein Elefantenführer Elefanten an Menschen vorbeiführt, gibt er den Elefanten einen Stab in den Rüssel und der Elefant ist ruhig. Übernehmen Sie den Ansatz. Überlegen Sie sich einen positiven Satz. Fühlen Sie den Satz in Ihrem Körper und wiederholen Sie den Satz immer wieder. Ihre Gedanken werden sich beruhigen.

Dysfunktionale Gedanken können weiterhin Ihren Schlaf stören. Kennen Sie das? Sie sind müde und legen sich zum Schlafen hin, endlich Ruhe. Jetzt fällt Ihnen Ihre Klientin ein, die ältere Dame, die allein wohnt. Sie kann kaum noch die Treppe laufen, hat wenig Rente und ist doch so nett. Jetzt nehmen Sie sich vor, nicht mehr daran zu denken. Wie lange wird es Ihnen wohl gelingen?

Länger anhaltende Schlafprobleme können zu zunehmender Erschöpfung sowie manifesten körperlichen und seelischen Erkrankungen führen. Man unterscheidet zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Es könnte sinnvoll sein, die spezifischen Einflussfaktoren herauszufinden, beispielsweise durch das Dokumentieren im Schlaftagebuch über einen Zeitraum von zwei Wochen.

Um unruhige Gedanken vor dem Einschlafen zu beruhigen, stellen Sie sich vor, neben Ihrem Bett stehe ein magischer Rucksack bereit. Überlegen Sie, wie dieser aussieht – welche Farbe hat er? Aus welchem Material ist er gefertigt? Hat er viele Fächer oder spezielle Verschlüsse? Öffnen Sie in Ihrer Vorstellung den Rucksack und betrachten Sie sein Inneres – gibt es geheime Taschen oder interessante Details zu entdecken? Spüren Sie beim Öffnen und Schließen des virtuellen Gepäcks die Ruhe einkehren. Lassen sie dann alle Sorgen in diesen besonderen Rucksack gleiten und schließen ihn fest bis zum nächsten Morgen.

2. Entspannungsverfahren

Ergänzend setzen Sie Entspannungsverfahren ein.

.....
*Geh du vor, sagt die Seele zum Körper.
Auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf dich.
Ich werde krank, dann wird er Zeit für dich haben,
sagt der Körper.*
(Quelle: unbekannt)
.....

Das vegetative Nervensystem besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus ist für Aktivität, der Parasympathikus für Ruhe zuständig. Eine Entspannungsmethode aktiviert den Parasympathikus und hilft dabei, einen angenehmen Zustand von Wohlbefinden und Ruhe zu erreichen.

Welche Bedeutung hat Entspannung für Sie? Wann empfinden Sie Entspannung? Wie äußert sich dieses Empfinden? Jeder Mensch erlebt Entspannung auf individuelle Weise. Viele sind davon überzeugt, dass sie nur dann entspannt sind, wenn sie frei von Gedanken sind. Jedoch dürfen Gedanken einfach kommen und gehen, ohne die Entspanntheit zu beeinträchtigen. Man könnte es sich vorstellen wie die Hintergrundaktivitäten auf einem Computer – der Prozessor kann weiterhin arbeiten.



Entspannung erstreckt sich auf vier Ebenen:

- körperliche/physiologische Ebene
- Verhaltensebene
- emotionale Ebene
- kognitive Ebene

Es gibt diverse Möglichkeiten zur Entspannung. Man kann zwischen alltäglichen Methoden wie Joggen oder Fernsehen und professionellen Verfahren wie der Progressiven Muskelentspannung oder dem Autogenen Training unterscheiden. Auch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Yoga und Qi Gong zählen dazu. Das gemeinsame Ziel besteht darin, eine Reaktion der Entspannung hervorzurufen.

2.1 Progressive Muskelrelaxation

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden die Muskeln abwechselnd angespannt und entspannt, um Entspannung zu fördern. Prof. Jacobson bemerkte, dass Muskelanspannung häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht. In den 1930er Jahren entwickelte er ein strukturiertes Training, um diese Verbindung für Entspannungszwecke zu nutzen. Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskeln wird versucht, den gesamten Körper tief zu entspannen. Die Muskeln werden nacheinander angespannt und dann wieder gelockert, während man sich auf das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung konzentriert. Das Ziel ist es, die Muskelspannung zu verringern und eine allgemeine Entspannung zu erreichen, um Stress abzubauen. Progressiv bedeutet, dass man durch Übung immer besser lernt, bestimmte Muskeln zu entspannen. Mit der Zeit kann man dann alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers wahrnehmen und entspannen.

► Bitte machen Sie jetzt die folgende Übung: Ballen Sie Ihre dominante Hand zur Faust, aber nur die Hand, nicht den ganzen Arm. Denken Sie daran, wie Sie aus einer Zitrone die letzten drei Tropfen auspressen. Reduzieren Sie dann die Anspannung um 20%, da dies zu viel ist. Spüren Sie nun in Ihre geballte Faust hinein und achten auf die Spannung sowie das Gefühl in den Fingern, der Handaußenfläche und der Handinnenfläche. Öffnen Sie dann langsam Ihre Hand – wie in Zeitlupe – und achten auf mögliche Empfindungen wie ein Zusammenkleben der Finger. Vergleichen Sie anschließend das Gefühl in Ihrer entspannten Hand mit dem zuvor angespannten Zustand. Wiederholen Sie dies mit der anderen Hand und währenddessen den-

ken Sie an alle Aufgaben des Tages. Vergleichen Sie erneut beide Hände und reflektieren über eventuelle Unterschiede im Empfinden.

2.2 Autogenes Training

Die Methode des Autogenen Trainings (Selbstbeeinflussung durch Autosuggestion) wurde in den 1920er Jahren vom Neurologen Prof. Schultz aus systematischen Beobachtungen an hypnotisierten Patienten entwickelt. Durch schrittweise Übungen wird man angeleitet, einen Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen, wodurch auch die Stressbelastung reduziert werden kann.

Durch regelmäßiges Üben von Autogenem Training können positive Veränderungen eintreten (Schultz 2010). Man erlernt dabei die Fähigkeit zur Erreichung eines Zustands körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit sowie Ruhe und Entspannung. Ebenso wird Einfluss auf die autonom gesteuerten Vorgänge im Körper genommen. Durch das Autogene Training kann eine Balance verschiedener Organe wie etwa Magen, Darm oder Herz erreicht werden.

2.3 Fantasiereisen

Sie tragen stets Ihre Fantasie bei sich. Finden Sie Entspannung, indem Sie sich in die Welt der Vorstellungskraft begeben. In jedem Menschen zeigen sich Fantasie und Kreativität gleichermaßen. Unter Imagination versteht man die Fähigkeit des Vorstellungsvermögens.

.....
„Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung.
Man stellt sich vor, was man will; man will, was man sich
vorstellt; und am Ende erschafft man, was man will.“

(Georg Bernard Shaw)

.....
Stellen Sie sich Ihren Wohlfühlort vor. Was sehen Sie dort, was hören Sie, was fühlen Sie, was riechen Sie und was schmecken Sie? Nehmen Sie Ihren Wohlfühlort mit all Ihren Sinnen auf. Sie können dadurch jederzeit und sehr schnell Wohlbefinden abrufen.

2.4 Meditation

Der Begriff „Meditation“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „nach innen richten“. Meditative

Techniken haben ihren Ursprung in religiösen Praktiken, die dazu dienen, das Bewusstsein zu erweitern. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten zu meditieren, keine davon ist falsch oder richtig. Entdecken Sie Ihre persönlichen Vorlieben. Meditation kann im Sitzen, Liegen oder Stehen praktiziert werden und auch Bewegungen beinhalten, die z.B. aus Yoga oder Qi Gong stammen können. In einer entspannten Position konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Regelmäßiges Üben ist am effektivsten für die Meditation. Schon 5-10 Minuten täglich können zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Stärke und Ausgeglichenheit führen.

2.5 Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine wirksame Methode, bewusst zu entspannen. Es zielt darauf ab, physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Der Begriff setzt sich aus den Sanskritwörtern Yoga (Vereinigung oder Fokussierung) und Nidra (Schlaf) zusammen. Obwohl es während der Übung so aussieht, als würde man schlafen, bleibt das Bewusstsein auf einer tieferen Ebene erhalten.

2.6 Atmung

Kennen Sie Ausdrücke wie „Mir fehlt die Luft“ oder „Ich komme nicht zum Luftholen“? Stress und Enge im Alltag können zu Atemnot führen. Atmung und psychische Verfassung sind eng miteinander verbunden. Durch bewusstes Atmen, das zunächst etwas Körperliches ist, können Sie positiv auf Ihre Psyche einwirken. Entspannen Sie sich! Legen Sie eine Hand auf den Bauch und eine auf die Brust. Spüren Sie, wie der Atem fließt. Beachten Sie jede Bewegung, lassen Sie den Atem strömen. So finden Sie Ihren eigenen Atemrhythmus wieder. Oder singen Sie einfach!

2.7 Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, bewusst und ohne zu urteilen das gegenwärtige Geschehen wahrzunehmen. Durch Achtsamkeit können Sie sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren und besser mit Ihren Gedanken und Emotionen umgehen. Es gibt viele verschiedene Übungen zur Achtsamkeit. Nehmen Sie sich täglich fünf Minuten Zeit für sich: eine Minute für das Sehen, eine Minute für das Hören, eine Minute für das Fühlen, eine Minute für das Riechen und eine Minute für

das Schmecken. Diese Übung wird Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit zu stärken und gleichzeitig zu entspannen.

Achten Sie auf alle Sinne, wenn Sie duschen, baden, Spaziergehen, Musik hören, essen und vieles mehr.

2.8 Body Scan

Stellen Sie sich vor, Sie gehen gedanklich durch Ihren Körper und spüren jeden Teil bewusst. Lassen Sie die Spannung in Ihrem Körper los, indem Sie sich auf jede Region konzentrieren. Beginnen Sie am Kopf und arbeiten Sie sich bis zu den Füßen vor.

Wie geschrieben, gibt es noch sehr viele Möglichkeiten, den eigenen Akku aufzuladen. Für ein schnelles „Zwischendurch“ hilft auch das Abklopfen des Körpers oder der Thymusdrüse. Hilfreich kann auch ein angenehmer Duft sein. Manchmal auch eine Umarmung und Menschen, die Ihnen gut tun!



Sina

3. Finden Sie Ihre eigene „Steckdose“!

Zum Abschluss setzen Sie die Empfehlungen, Tipps und Ideen zur Stressreduktion auch um. Alle Angebote sind selbstverständlich Empfehlungen. Jedoch erst, wenn Sie sie probieren, können Sie feststellen, ob diese Maßnahmen etwas für Sie sind. Wenn Sie sich ein Kochbuch kaufen und es dann ins Bücherregal stellen, werden Sie davon auch nicht satt; Sie müssen kochen

und essen. Nach diesem Prinzip wenden Sie die Empfehlungen bitte an.

Literatur:

Greif, S. (2017). Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Heidelberg: Springer. Von https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-662-45119-9_69-1.pdf abgerufen

Schultz, J. (2010). Autogenes Training: Das Original Übungsheft. Stuttgart: Trias.

Stöcker, M. (2022). Der Anti-Stress-Ratgeber für Pflege- und Betreuungskräfte. Hannover: Schlütersche.

Die Autorin:



Margarete Stöcker, M.A., M.Sc.
Fichtenstraße 59
58239 Schwerte
m-stoecker@schwerte.de

Stichwörter: Selbstfürsorge ■ Stress ■ Entspannungsverfahren ■ Basisemotionen