



Matthias Lauterbach

Engagiert und gesund bleiben

Kluge Selbstsorge in der psychosozialen Arbeit

BALANCE **Beruf**



Innehalten vor dem Burn-out

»Herzlich willkommen auf dem Weg der klugen Selbstsorge. Wären wir in einem Flugzeug, würde ich Sie vor dem Abflug darauf hinweisen, dass Sie im Falle eines Druckverlustes die herausfallenden Sauerstoffmasken zunächst über Ihr Gesicht ziehen und dann anderen helfen sollten. So ist das auch bei Ihrer Arbeit: Sie werden nur dann wirksam sein in Pflege, Betreuung, Beratung oder Behandlung, wenn Sie die Selbstsorge nicht vergessen. Sauerstoffmangel führt zu raschem Hirntod. Letztlich gilt das natürlich für Ihr ganzes Leben – privat und beruflich gleichermaßen. Ihre kluge Selbstsorge ist lebenswichtig – für Sie und für alle Menschen um Sie herum.«



Matthias Lauterbach
Engagiert und gesund bleiben

BALANCE **Beruf**



This page intentionally left blank.

Matthias Lauterbach

Engagiert und gesund bleiben

Kluge Selbstsorge in der
psychosozialen Arbeit

BALANCE **Beruf**



Matthias Lauterbach:

Engagiert und gesund bleiben

Kluge Selbstsorge in der psychosozialen Arbeit

1. Auflage 2015

ISBN-Print: 978-3-86739-145-0

ISBN-PDF: 978-3-86739-864-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

↓ Die Downloadmaterialien zu diesem Buch finden Sie unter
www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/engagiert-und-gesund-bleiben.html
Das Passwort lautet Entschleunigung.

BALANCE buch + medien verlag im Internet:
www.balance-verlag.de

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2015

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Karin Koch

Umschlagbild und Umschlaggestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln , unter Verwendung
eines Fotos von sirirak kaewgorn /shutterstock.com

Typografiekonzeption und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: Himmer AG, Augsburg



Einführendes und Grundlegendes	10
Zugänge zu einer gesunden Lebenspraxis	18
Was ist Gesundheit?	19
Kluge Selbstsorge: Der Gesundheit Raum geben	22
Salutogenese	27
Sinnhaftigkeit als »Survival Value«	33
Resilienz	42
Lebensbalancen	47
Übergänge gestalten: Die abenteuerlichen Reisen zwischen Familie und Beruf	53
Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz	62
Die Qualifikation des »inneren Scouts«	63
Übung der Achtsamkeit	66
Übungswege	68
Welt-Ich und eigentliches Wesen	75
Achtsamkeit und Alltag	78
Achtsamkeit in Behandlung, Betreuung und Pflege	81
Bewegung und Ernährung	85
Menschen sind Bewegungswesen	85
Ernährung jenseits von Diäten: Die Sprache des Körpers	91
Die tiefere Ebene: Was bewegt mich und was nährt mich?	96
Stress und Stressprotektion	98
Grundlagen und Zusammenhänge	98
Gedankenmuster erkennen	102
Stressreaktionen verstehen	106

Stressfolgen in den Griff bekommen	110
Glück, Gesundheit, Humor und Selbstsorge	122
Das Erleben von Glück	125
Die Wege ebnen	141
Gestaltung gesunder psychosozialer Arbeitsfelder	151
Besonderheiten psychosozialer Arbeit	152
Individuelle Wege gesunder Beziehungsregulation und Selbstsorge	158
Kollektive Selbstsorge oder: Die Kraft der kollektiven Weisheit wecken	172
Die physische Arbeitsumwelt gestalten als Rahmen für die Selbstsorge	186
Ethik	189
Zum Abschluss: »Survival Kit« und Ausblick	191
»Survival Kit«	191
Ausblick	193
Literatur	195

Downloadmaterialien

Übungen

Eine Minute für mich

Dem eigenen Verständnis von Gesundheit auf der Spur

Einleitung einer Achtsamkeitsmeditation

»Prototyp« für einen Dialog über Stimmigkeit

Argumente für eine gesunde Selbstsorge

Landkarte sinnvoller Aktivitäten

Morgenmeditation

Verbundenheitsmeditation I

Lebensfelder ausbalancieren

Achtsamer Übergang

Atemmeditation

Verbundenheitsmeditation II

Achtsame Begegnung

Schwierige Situationen aus der Vogelperspektive

Schweinehundflüstern

Hunger und Sättigung unterscheiden

Türhüterfunktion

Achtsam essen

Glaubenssätze überprüfen

Morgenrituale ausprobieren

Abendmeditation

Atementspannung

Imagination guter Selbstsorge

Ich schenke mir genussvolle Gedanken über Erlebnisse des Tages

Unbekannte Wege gehen

Wunderfrage

Meditation über Glück und Zufriedenheit

Glücksbarometer

Sprachstressor »Müssen« entschärfen

Lachen

Humor und Witz

Meditation über Leben und Tod im Arbeitskontext

Meditation über Arbeitshaltungen

Engagement und Distanz

Selbstsorge im Arbeitsfeld

Einen Survival Kit packen

Tipps für die persönliche Selbstsorge

Tagesstart

Regenerationsregel

Übergangsgestaltung

Ausdauerbewegung

Zeit und Essen

Essgewohnheiten

Körper aufrichten



Tipps für Teams

Gemeinsame Arbeit an situativen Stressfaktoren

Kollegiale Fallberatung

Hinweise für gesundheitsförderliche Teamprozesse

Storytelling

Das wertschätzende Interview

Von der Zukunft her denken

Kreative und gesunde Räume schaffen

» Nichtstun ist besser,
als mit viel Mühe nichts zu schaffen. «
LAOTSE

» Wir grünen für und für
und haben tausenderlei Gesundheiten. «
PARACELsus

Einführendes und Grundlegendes

Herzlich willkommen auf dem Weg der klugen Selbstsorge zu mehr Gesundheit, Freude und Erfüllung in Ihrem Leben. Alles, was Menschen sich zum Geburtstag gegenseitig wünschen, sollten Sie sich erfüllen. Ab jetzt. Wären wir in einem Flugzeug, würde ich Sie vor dem Abflug darauf hinweisen, dass Sie im Falle eines Druckverlustes die herausfallenden Sauerstoffmasken zunächst über Ihr Gesicht ziehen und dann anderen helfen sollten. So ist das auch bei Ihrer Arbeit: Sie werden nur dann wirksam sein in Pflege, Betreuung, Beratung oder Behandlung, wenn Sie die Selbstsorge nicht vergessen. Sauerstoffmangel führt zu raschem Hirntod. Letztlich gilt das natürlich für Ihr ganzes Leben – privat und beruflich gleichermaßen. Ihre kluge Selbstsorge ist lebenswichtig – für Sie und für alle Menschen um Sie herum.

Von *kluger* Selbstsorge spreche ich, weil damit eine Haltung angesprochen wird, mit der Sie Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Familie, Ihrer Kolleginnen und Kollegen wie die Ihrer Klientinnen und Klienten abwägen; nicht egoistisch, sondern einfallsreich, kreativ, umsichtig und klar sich selbst behüten, Ihre Lebenskraft und Lebensfreude bewahren und in die Welt bringen.

Zu einer klugen Selbstsorge gehört wesentlich die Pflege und Förderung der eigenen Gesundheit. Für Menschen, die in psychosozialen Arbeitsfeldern tätig sind, ist das nicht nur Selbstzweck, sondern ermöglicht erst die Wahrnehmung ihrer helfenden und therapeutischen Aufgaben. Die Wirksamkeit Ihrer alltäglichen beruflichen Arbeit wird entscheidend durch Ihre Beziehung zu den Klienten, Patienten und Pflegebedürftigen getragen. Dazu braucht es jedoch Ihre gut balancierte Gesundheit, in der sowohl Ihr Engagement als auch Ihre Regeneration einen festen Platz haben. Nur so bewahren Sie sich Ihre Kontaktfreude und Ihre persönliche Leistungsfähigkeit.

Da Gesundheit, Energieerhalt und Lebensbalance eine zentrale Bedeutung für Ihre Arbeit haben, spielt ihre Erhaltung für alle Aktivitäten in und um Ihre Arbeit eine zentrale Rolle – ob es die konkreten Tätigkeiten

sind, die Zusammenarbeit in den Teams und mit anderen Personen, die Lösung von Konflikten, Organisation von Arbeitsabläufen, Gestaltung der räumlichen Rahmenbedingungen, Umgang mit sozialrechtlichen Rahmenbedingungen und vieles andere mehr. Für die Gesunderhaltung aller Beteiligten sind also viele Ebenen zu berücksichtigen. Auf einige davon haben Sie Einfluss, auf andere weniger, ein Teil entzieht sich ganz Ihrem Zugriff. Das ist sehr unterschiedlich und muss jeweils konkret betrachtet und bei der Entscheidung, was Sie für Ihre Selbstsorge tun wollen, berücksichtigt werden. Die Grundregel ist, solche Themen herauszufiltern und anzupacken, bei denen Sie selbst Möglichkeiten haben, etwas zu Ihrer Gesunderhaltung und der Ihrer Mitmenschen beizutragen – das ist meist mehr, als zunächst angenommen wird. Daraus leitet sich Ihre kluge Selbstsorge ab.

Im Mittelpunkt jedes Arbeitskontextes stehen die Menschen mit ihrer individuellen und ihrer gemeinsamen, kollektiven Sorge um Genesung und Gesunderhaltung. Das gilt für Mitarbeitende und Klientinnen und Klienten in psychosozialen Arbeitsfeldern gleichermaßen. Man spricht von »gesunden Organisationen«, wenn es gelingt, die Achtsamkeit für die Gesundheit in den Werten, den Strukturen und Arbeitsprozessen einer Organisation zu verankern und ihre weiteren Entwicklungen daran auszurichten. Voraussetzung ist, dass die individuellen Lebensentwürfe und die Lebenspraxis der Mitarbeitenden einer Organisation auch auf diesen Ansatz ausgerichtet sind. Da dies nicht alle Beteiligten gleichermaßen umsetzen und Selbstausbeutung in der psychosozialen Arbeit eher die Regel als die Ausnahme ist, braucht es zumindest eine »kritische Masse«, die diesen Prozess in Gang halten kann.

Die Gesundheit des Einzelnen und die dafür notwendige Selbstsorge stehen in enger Wechselwirkung mit den bestimmenden Rahmenbedingungen. Gleichzeitig bleibt es die Verantwortung jedes Einzelnen, seine persönlichen Spielräume der Gesunderhaltung innerhalb dieser Rahmenbedingungen zu nutzen. Die individuelle Gesunderhaltung ist nicht an andere delegierbar.

Die Art und Weise, wie Sie sich selbst in den helfenden und heilenden Berufen gesund erhalten, hat allerdings einen besonderen Einfluss auf die Gesundheit und die Heilungsprozesse Ihrer Klienten: durch Ihre Ausstrahlung, Ihr Vorbild, durch Ihre Sensibilität für die Gesundheitsaspekte der alltäglichen Lebenspraxis Ihrer Klientinnen und Klienten. Sie wirken also durch Ihre kluge Selbstsorge und durch Ihre gesunde Lebenspraxis

auf Ihre Klienten und deren Heilungsprozesse. Sie sollten in Sachen Selbstsorge Ihren Klienten immer ein Stück voraus sein.

Der thematische Bogen, den wir hier anpacken, reicht also von vielfältigen Aspekten der individuellen Lebenspraxis über die gesunde professionelle Beziehungsgestaltung bis zu den Aspekten der Arbeitsgestaltung und der organisationalen Kontexte.

Bitte verstehen Sie meine Ausführungen und Anregungen als Beispiele für mögliche Zugänge zu einer gesunden Lebenspraxis. Sie wählen aus, was zu Ihnen persönlich und zu Ihrer Arbeitssituation passt. Ich stelle Ihnen die Hintergründe der hier ausgewählten Zugänge komprimiert dar und lade Sie zu individuellen und kollektiven Reflexionen, Übungen, Arbeitsschritten und Entscheidungen ein. Alles, was Sie für sich und Ihre Gesunderhaltung tun, kommt Ihrem einmaligen und einzigartigen Leben zugute – und es hat immer Auswirkungen auf das Ganze.

Die erste Einladung in diesem Buch geht an Sie mit Ihrer individuellen Selbstsorge, es entspricht der Bitte, zunächst Ihre Sauerstoffmaske anzulegen. Dazu werden wir uns vielen unterschiedlichen Aspekten Ihrer Selbstsorge zuwenden – von Fragen der Sinnhaftigkeit und Achtsamkeit bis hin zu Angeboten körperlicher Bewegung. Viele dieser Themen verbergen sich hinter Konzepten wie beispielsweise der Salutogenese, der Resilienz, der Lebensbalance, der Regenerationsroutine. Sie werden später verstehen, wozu diese Konzepte für Sie gut sein können. Ein gesondertes Augenmerk werden wir auf Stress und Stressschutz, aber auch auf Glück und Zufriedenheit richten.

Die zweite Einladung geht an Sie in Ihren gemeinschaftlichen Bezügen. Wir schauen auf die Gestaltung gesunder psychosozialer Arbeitsfelder, ausgehend von den Besonderheiten dieser Tätigkeiten. Sie bergen Risiken und sind zugleich Quelle von Sinnerleben und Zufriedenheit. Dabei sind individuelle Wege, aber auch gemeinschaftliche, kollektive Wege als Team oder als Organisation bzw. Einrichtung möglich.

Einführend werde ich Ihnen jedoch zunächst mein Verständnis von Gesundheit vorstellen, das die Grundlage meiner Arbeit geworden ist und die Grundlage der hier vorgeschlagenen Gesunderhaltungswege.

Vorab jedoch noch einige grundlegende Bemerkungen: Betrachtet man das sozialpolitische Umfeld, in dem psychosoziale und medizinische Arbeit stattfindet, so sind zahlreiche Fehlentwicklungen unübersehbar. Auch wenn wir diese Themen hier nicht vertiefen werden, eines ist charakteristisch: Die Fehlentwicklungen haben in vielen Feldern zu einem