

Jetzt bin ich mal dran!

Selbstpflege unter Pflegenden – leider immer noch keine Selbstverständlichkeit

Aus diesem Grund führte der Ev. Fach- und Berufsverband für Pflege und Gesundheit e.V. für stark beanspruchte Kolleginnen und Kollegen 2013 eine Seminarreihe zur Burnoutprävention durch. Die erfahrene Referentin und Coach für Kommunikation und Konfliktmanagement Aurora Matticoli führte die TeilnehmerInnen durch vier spannende Tage, die allesamt angefüllt waren mit Techniken und präventiven Methoden zur Stressvermeidung und Selbstpflege.

Tag 1 – Bei mir ankommen

Dieser Tag war geprägt durch das Kennenlernen der KursteilnehmerInnen untereinander und das wahrnehmen, was man in der Konzeptreihe erleben und lernen möchte. Fast allen TeilnehmerInnen gemein war der Wunsch, gelassener mit Stress umgehen zu können und ruhiger in Krisenzeiten zu werden. Atemübungen, die das „Beruhigen“ und „Loslassen“ fördern, standen so zunächst im Fokus des Übens. Auch Körperübungen zu diesem Thema wurden gemacht.

Weiterer Bestandteil waren Reflexionen zur eigenen Sozialisation, die helfen, sich selbst besser einschätzen zu können sowie zu ahnen, **warum** und **wie** wir auf Stress und Druck reagieren.

Um dann einem Entwicklungsbedarf jeder/s Einzelnen ermitteln zu können, mussten Fragen zum Thema „Wie rund läuft mein Wohlfühlrad?“ beantwortet werden.



Bewerten Sie Ihre aktuelle Situation! Vergeben Sie pro Bereich zwischen 1 Punkt=sehr schlechter Wert (am Kreismittelpunkt) und 10 Punkte=sehr guter Wert (am Kreisrand)

Die Ergebnisse der Selbsteinschätzung waren sehr interessant. Allen Teilnehmenden gemeinsam war jedoch die Erkenntnis, dass das Wohlfühlrad bei keinem „so richtig rund läuft“.

Aus der Abfrage der Punktestände wurde schnell ersichtlich, wo innerhalb der Gruppe bei den nächsten Treffen akuter Handlungsbedarf ist. Große Defizite wurden in den Bereichen Freizeit/Erholung, Bewegung, Wasser trinken sowie Stress und Druck ermittelt.

So wurden die TeilnehmerInnen auf der Basis dieser Erhebung am ersten Tag auch mit konkreten Aufgaben entlassen, die helfen sollen, die ermittelten Defizite etwas zu mildern. Dies konnte sowohl

der konkrete Auftrag sein, 5 Minuten bei ruhiger Musik zu entspannen oder 1 Glas stilles Wasser vor jeder Mahlzeit zu trinken.

Tag 2 - Die Reise beginnt mit mir

Der zweite Seminartag stand ganz im Zeichen des heilsamen Singens in Kombination mit Qi-Gong-Übungen. Langsam und behutsam führte Frau Matticoli in das Thema ein. So wurde zunächst ein Qi-Gong-Grundschrift eingeübt und dann das Singen eines Herz-Mantras erlernt. Das Singen weiterer körperbezogener Meridian-Mantren (s. Kasten) folgte. Auch die progressive Muskelentspannung war Teil des entspannenden Tages.

Genau wie nach dem ersten Tag der Seminarreihe wurden auch am zweiten Tag die TeilnehmerInnen mit einer konkreten Entlastungs- oder Entspannungsaufgabe entlassen. Zusätzlich bot die Referentin ein persönliches Coaching für Krisen- oder Stresssituationen an.

Herz-Mantra

Ja, ich fühle Sinn, geb das Klagen hin,
und was vorher schwer, wandelt sich ins Mehr,
Liebe soll allein, Ziel und Weg mir sein,
Wunden werden dann - Wunder irgendwann...

Tag 3 – Zwischenhalt: Besinnung auf mich

**So wie die Felsen nicht zerbrechen,
wenn die Wellen an die Küste schlagen,
sondern zu schönen Formen geschliffen werden,
so kann Veränderung auch unseren Charakter formen
und unsere harten Kanten rund polieren.**

Sogyal Rimpoche

Mit diesem Sinnspruch führte Aurora Matticoli in den vorletzten Seminartag ein. Besonderer Fokus an diesem Tag sollte die Veränderung sein, die es den Teilnehmenden in Zukunft ermöglichen soll, den Herausforderungen des Alltags gekräftigt begegnen zu können, ohne sich dabei selbst zu verlieren oder sich zu sehr von Anderen beeinflussen zu lassen. Dabei waren Stille, Ruhe und innere Einkehr Grundlage der meisten Übungen.

Gestartet wurde der Tag mit Lockerungs- und Entspannungsübungen, die dann einmündeten in Eigenreflexionen zu den Fragen:

- Wer bin ich?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was wünsche ich mir am Ende erfüllt zu haben?
- Was macht mich aus?
- Wofür brennt mein Herz?
- Was lässt mich lächeln?
- Was berührt mich?
- Welches ist meine tiefste Sehnsucht?

Zu diesen Fragen wurden dann Collagen erstellt. Hierzu hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, aus eine Reihe von Zeitungen und Zeitschriften Bilder auszureißen, deren Aussage sie im Innersten ansprechen, um Sie dann als „Antwort“ in einem geklebten Kunstwerk zusammen zu setzen.

Die Ergebnisse der Teilnehmenden waren teils sehr ähnlich. Familie, Zeit und Ruhe sowie Bezug zur Natur, um nur Einige zu nennen, wurden immer wieder als sehr elementar empfunden.

Der Rat von Aurora Matticoli lautete daher, diesen Bereichen dringend viel Aufmerksamkeit zu schenken und bewusst Zeitfenster im täglichen Leben hierfür einzubauen, um sich auf sich besinnen zu können.

Tag 4 – Die Reise geht weiter: Bei mir bleiben!

Ganz langsam und behutsam wurde der Tag mit körperlichem Lockern, sanftem Rütteln und Schütteln begonnen. Sich selbst und seinen Körper zu fühlen wurde dann beim Tanz intensiviert. Um auch den Geist anzusprechen, machten die Teilnehmenden einen „Bodyscan“, eine meditative Erlebnisreise durch den Schnee.

Das Ansprechen des Körpers und des Geistes, sind, so die Referentin, während der theoretischen Bearbeitung des Tagesthemas „Achtsamkeit“, die wesentlichen Grundlagen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Körper und Geist müssen angesprochen sein, damit man „auf sich selbst schauen“ oder „in sich selbst lauschen“ kann. Achtsam mit sich selbst zu sein, könnte sich z.B. so anfühlen, wie mit einem neugeborenen Baby, das unsere ganze Aufmerksamkeit erhält und uns konzentriert bei ihm sein lässt. Achtsamkeit geschieht in den Momenten, in denen wir ganz bei uns, bei unserem Körper und bei unserem Innersten sind und ihm Raum geben.

Die Definition von Achtsamkeit lautet so: Achtsamkeit ist eine offene und akzeptierende Haltung dem Leben und dem aktuellen Moment gegenüber. Diesem Moment und den darin existierenden Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Wahrnehmungen, wird bewusste und nicht-wertende Aufmerksamkeit geschenkt. Achtsamkeit ist das „Gewahr sein“ dessen, was gerade ist.

Leider ist unser Alltag jedoch geprägt von vielen Achtsamkeitskillern. Aufgabe der Teilnehmenden war es nun, zu überlegen, welche Killer bei ihnen persönlich zu finden sind.

Die Frage „Was lenkt mich von mir selber ab?“ wurde sehr unterschiedlich beantwortet. Hier eine kleine Auswahl:

Hektik im Alltag; alles verlorene Zeit; mein Pflichtbewusstsein („Aber *man muss* doch...“); Leistungsdruck – man muss sich beweisen; die Aufgaben werden immer mehr; ich bin mit den Gedanken ganz woanders; schlechtes Gewissen; Schnelllebigkeit der Zeit, „Was werden die Anderen denken?“; Perfektionismus; Körperliche Schmerzen, etc..

Der Rat der Referentin lautete hier, solche Störfaktoren immer wieder zu analysieren und einzubetten, zu akzeptieren. Denn mit Achtsamkeit und dem „Gewahr sein“ zum Gegenwärtigen ist Veränderung möglich. Achtsam sein heißt, die innere und äußere Welt zu erkennen, so die Referentin.

Weitere Aufgabe der Runde war es dann, sich das am ersten Tag kennengelernte Wohlfühlrad noch einmal vorzunehmen und zu bearbeiten. Erstaunt konnten die meisten Teilnehmenden feststellen, dass sich „was verändert“ hat. Hier einige Beispiele:

Die Wertigkeit von Arbeit und Gesundheit hat sich verschoben - dem Körper wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt; der hohe Stellenwert der Arbeit gegenüber der Gesundheit hat sich gedreht; der Gesundheit wird nun eine höhere Priorität eingeräumt; das Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden hat sich verbessert, ich kann einen Schritt zurücktreten und besser reflektieren; ich nehme mich bewusster wahr und kann mich ehrlich akzeptieren, ich nehme mir mehr Zeit für mich; das Wohlfühlrad ist runder geworden; ich bin wohlwollender mit mir etc..

Im weiteren Verlauf des Tages wurde dann weitere Wahrnehmungsübungen gemacht, so z.B. das bewusste Atmen, dem bewussten Wahrnehmen des „Fließens Lassens“ des eigenen Atems oder auch

das „Ruhelassen des Blickes“, eine Übung, die dazu verhilft, ruhig zu werden und zu sich selbst zu kommen. Aber auch das Heilsame Singen wurde als Entspannungs- und Wahrnehmungsübung ein weiteres Mal praktiziert.

Abschließendes

Schon nach jedem einzelnen Tag der Reihe „Jetzt bin ich mal dran!“ war das Resümee der TeilnehmerInnen ausgesprochen positiv. So mancher Stein konnte ins Rollen gebracht werden und viele Übungen konnten erlernt werden, so dass für Jede und für Jeden etwas zur Selbstreflexion und besseren Wahrnehmung dabei war. Viele erlebten den Tagungstag als eine Art „Oase“, einen Tag für sich selbst, einen Ruhepol in der Hektik des Alltags.

Auch die Referentin, fachlich souverän und Ruhe ausstrahlend, imponierte der Gruppe. Sie konnte Vielen auch im Rahmen von Gruppencoachinggesprächen und Einzelkontakten Hilfestellungen zur persönlichen Weiterentwicklung geben und ermunterte auf die ihr so ganz eigene, fröhliche und lockere Art.

Daraus und auch dem Zusammenwachsen der Teilnehmenden als Gruppe erwuchs letztlich der Wunsch, sich im nächsten Jahr ein weiteres Mal zu einer Art „Auffrischtag“ zu treffen und wieder „auftanken“ und lernen zu können.

So plant der Verband für die bereits bestehende Gruppe nun einen Oasentag mit Übernachtung im Mai nächsten Jahres sowie die Wiederholung der gesamten Seminarreihe.

Daten für das nächste Jahr werden sein: 16.05, 04.07, 24.09 und 12.12.2014.

Sollten Sie sich angesprochen und erholungsreif fühlen, freuen wir uns über ihre baldige Rückmeldung.