

# SELBSTFÜRSORGE

## GERADE IN SCHWEREN ZEITEN!

*Während des gesamten Coronaverlaufs, mit den vielen Auf und Abs im Infektionsgeschehen und den häufigen Wechseln der Hygienevorgaben, waren alle Beteiligten in den Pflegesettings besonderen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Die Hygienemaßnahmen haben einen deutlich höheren Zeitaufwand bei der Patienten- und Bewohnerversorgung erfordert. Gleichzeitig haben die Patienten und Bewohner aufgrund der Kontaktsperre mehr Aufmerksamkeit von den Pflegepersonen gefordert. Die Pflegepersonen waren täglich der Angst ausgesetzt, sich selbst, die Pflegebedürftigen, aber auch die eigene Familie mit dem Virus zu infizieren. Auch wenn inzwischen ausreichend Informationen zum Virus und einer möglichen Ansteckung vorliegen und die meisten Personen geimpft sind, bleibt eine hohe Unsicherheit und die berechtigte Sorge, sich zu infizieren, in Quarantäne zu müssen oder krank zu werden. Und das Schlimme: Derzeit ist ja noch kein wirkliches Ende abzusehen. Niemand kann mit Sicherheit sagen, ob es nicht doch wieder zu Infektionswellen mit entsprechenden Einschränkungen kommt.*

### Selbstfürsorge

Deshalb ist es wichtig, die derzeitige Beruhigung als Atempause zur Selbstpflege zu nutzen. Der Hl. Augustinus hat für Krisenzeiten und zur Selbstpflege nach schweren Lebenssituationen die drei Stufen ausgegeben, die es braucht, um für sich selbst zu sorgen und nicht zu verzweifeln:

- » ein heißes Bad
- » die Brust eines Freundes zum Ausweinen
- » und ein Stoßgebet zum Himmel

Unter einem heißen Bad ist zu verstehen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Das kann wirklich ein heißes Bad sein, mit besonderen Kräuteresenzen und in absoluter Ruhe. Ein Bad, das nur Ihnen gehört, die Zeit und alles drum herum für eine kurze Zeit vergessen macht. Aber natürlich kann es auch etwas anderes sein. Zum Abschalten auf dem Heimweg für eine kurze Pause auf der Parkbank sitzen, die Sonne genießen und den Blumen beim Wachsen zusehen. Oder ein Kaffee im Café und einfach Nichtstun, sich etwas weltvergessen dem Müßiggang hingeben.

Die Brust eines Freundes oder einer Freundin zum Ausweinen will sagen, nicht alleine zu bleiben mit den Sorgen. Jemanden vertrauensvolles zum Austausch zu finden, erzählen zu können, was in einem vorgeht und gerade passiert. Am besten mit Menschen, die nicht im selben Arbeitsstress stehen. Unter Kollegen besteht immer die Gefahr, dass sich im Kreis gedreht wird, und sich die Belastung potenziert oder auch den Eindruck

### Siegfried Huhn

von Ausweglosigkeit verstärkt.

Das Stoßgebet zum Himmel kann heute verstanden werden als ein tiefes Vertrauen, dass sich die Situation wieder verändern und verbessern wird. Ein Gebet ist aber auch immer ein Zwiegespräch, dass helfen kann, Klarheit zu finden. Der Glaube, dass es eine höhere Macht gibt, größer als wir selbst, kann die Hoffnung auf eine positive Wendung lebendig werden lassen und Kraft geben. Es kann aber auch zeigen, dass sich wirklich vieles zum Positiven gewendet hat.



**Siegfried Huhn, M.A.**

Krankenpfleger für Geriatrische Rehabilitation; Studium Gesundheitswissenschaften, Sozial- und Bildungsmanagement;  
Arbeitsschwerpunkte:  
Klinische Pflege, Prävention und Gesundheitsbildung, Sucht und Abhängigkeitserkrankungen, Resilienztraining; Fachbuchautor

#### Kontakt:

[www.pflegeberatungsiegfried-huhn.de](http://www.pflegeberatungsiegfried-huhn.de)

(Foto: Privat)

### Resilienzforschung

Die Stufen des Hl. Augustinus finden sich in der modernen Resilienzforschung. Resilienz bedeutet die Fähigkeit, sich dem Leben und seinen Schwierigkeiten zu stellen und Widerstandskräfte zu entwickeln. Dazu braucht es persönliche und soziale Ressourcen, die in Grundhaltungen und Fähigkeiten zusammengefasst wurden. Die Resilienzforschung geht davon aus, dass alle Menschen diese Fähigkeiten besitzen, diese jedoch unterschiedlich ausgeprägt sind oder in schwierigen Lebenssituationen oft verloren gehen und wieder bewusst hervorgeholt werden müssen. Augustinus nennt in seinen Stufen bereits die Selbstpflege oder Selbstregulierung, die Beziehung zu anderen Menschen sowie die Akzeptanz und den Optimismus als Stoßgebet zum Himmel, die allesamt Resilienzfaktoren darstellen.

#### Die drei Grundhaltungen:

- » Optimismus
- » Akzeptanz
- » Lösungsorientierung

#### Die vier Fähigkeiten:

- » Selbstregulierung
- » Übernahme von Verantwortung
- » Gestaltung von Beziehungen
- » Zukunftsplanung

## Selbstpflege

Pflegepersonen sind permanent emotionalen und körperlichen Grenzsituationen ausgesetzt. Kommen zu diesen Herausforderungen des Alltags besondere Belastungen wie die Pandemie hinzu, fehlt oft die Kraft, auch noch für sich selbst zu sorgen. Deshalb braucht es manchmal eine Erinnerung, wie die verbrauchte Energie wieder aufgefüllt werden kann, um dem Ausbrennen zu entgehen. Es geht darum, die eigenen Stärken und Momente der Zufriedenheit nicht aus dem Blick zu verlieren. Die Liste der „Glücksbringer“ kann dabei helfen, sich an die eigenen Möglichkeiten zu erinnern. Die Liste lässt sich sicherlich durch eigene Erfahrungen ergänzen.

### Liste der Glücksbringer:

- » Worüber freuen Sie sich?
- » Was macht Sie zufrieden?
- » Worauf sind Sie stolz?
- » Wofür sind Sie dankbar?
- » Wofür begeistern Sie sich?
- » Welches sind Ihre schönsten Erinnerungen?
- » Was tun Sie besonders gern?
- » Wie entspannen Sie sich am besten?
- » Bei welcher Tätigkeit sammeln Sie Kraft?
- » In welcher Umgebung geht es Ihnen gut?
- » Welche Musik hören Sie gern?
- » Worüber müssen Sie garantiert schmunzeln?
- » Wann waren Sie besonders mutig?
- » Was ist heute gut gelaufen?
- » Was war Ihr Beitrag dabei?
- » Wem können Sie davon erzählen?

## Akzeptanz

Dennoch werden wir wieder und wieder erleben, dass unsere Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen, nicht immer ausreichen, Lebens- und Arbeitssituationen sofort zu verändern. Ein wesentlicher Resilienzfaktor ist zu akzeptieren, dass das Leben wechselhaft ist und Höhen und Tiefen mit sich bringt. Akzeptanz bedeutet, sich der Realität zu öffnen, die eigenen Grenzen zu sehen, sie zu begreifen, anzunehmen und dann zu überlegen, welche ersten Schritte die Situation verbessern können. Krisen und die damit verbundenen Herausforderungen und Gefühle zu akzeptieren, bedeutet oder bedingt, sich Zeit zu nehmen und Zeit zu lassen. Solche Atempausen in Krisen sind wichtig, um Kräfte zu sammeln und sich dann auf erprobte und neue Überlebensstrategien zu besinnen. Bis die Zeit kommt, die eine Verbesserung der Situation bedeutet, ist es wichtig, mit sich selbst sorgsam umzugehen. Das bedeutet auch, sich an einen „sicheren Ort“ zu begeben. Das kann die Badewanne sein oder der Kontakt zu Menschen, die einem wohlwollend begegnen.

Krisen und Veränderungen verlaufen erfolgreich in Phasen, die zu Akzeptanz führen:

- » Atempause (Ruhe, etwas anderes zwischenschalten)
- » Gefühle wahrnehmen und zulassen
- » Gefühlen einen angemessenen Raum gewähren
- » Bestandsaufnahme der gesamten Situation
- » Schrittweise Akzeptanz der unveränderlichen Anteile



Wie entspannen Sie am besten? Vielleicht mit einem guten Buch in der Hängematte?

Foto: Jost

## Optimismus

Optimismus ist das Gegenteil von Verdrängung und Resignation. Optimisten sehen die Realität deutlich vor sich, geben aber die Hoffnung auf positive Veränderung der gegenwärtigen Situation nicht auf. Sie wägen ab und suchen selbst nach Chancen von Veränderung und Entwicklung. Die Grundhaltung der Optimisten entspricht einem positiven Selbstbild und dem Recht auf Erfolg. Sie schaffen sich „Kompetenzinseln“, die sie beständig vergrößern und vermehren. Kompetenzinseln bedeuten, die eigenen Stärken zu sehen und auch in schwierigen Situationen zu bewahren. So lassen sich der Eindruck von Ohnmacht und Ausgeliefertsein an die problematische Situation begrenzen und immer noch ein Bereich von Selbstwirksamkeit erhalten. Optimisten verlassen die Opferrolle. Dabei sehen sie ihren eigenen Verantwortungsbereich. Optimisten wissen, dass sie verantwortlich sind für den Aufgabenbereich, den sie übernommen haben und Verantwortung tragen für das, was sie selbst gestalten und verändern können. Pflegepersonen neigen häufig dazu, sich als Anwalt der Pflegebedürftigen für nahezu alles verantwortlich zu fühlen und entwickeln dann neben dem ohnehin vorhandenen Stress noch Schuldgefühle, weil sie ihrem eigenen Anspruch nicht gerecht werden. Stressreduktion bedeutet deshalb auch, Verantwortungsbereiche abzustecken und ggf. abzugeben. Optimisten wissen, dass dieser Weg für alle Beteiligten hilfreich ist.

## Schluss

Der Begriff der Resilienz ist während der Pandemie fast schon zu einem Alltagsbegriff geworden. Menschen mit hoher Resilienz werden als besonders widerstandsfähig und krisengewappnet beschrieben. Dabei scheint es oft so, als wenn „ein bisschen mehr Resilienz“ alles andere ungeschehen machen könnte. Das ist nicht der Fall! Schwierige Situationen bleiben schwierig und müssen als solche klar benannt werden. Durchhaltevermögen und die Fähigkeit zur Resilienz sind auch von äußeren Bedingungen abhängig. Pflegepersonen wollen ihre Verantwortung wahrnehmen, brauchen dazu aber auch entsprechende Bedingungen und Unterstützung durch andere Verantwortungsträger.