

Abschalten lernen

Erneuerbare Energie

Wir sind nicht (mehr) darin geübt, zweckfreie, absichtslose Zeit zu erleben. Sie ist aber nötig, damit wir Zugang zu unseren Ressourcen und Kraftquellen finden. Es ist wichtig, abschalten zu lernen und Entspannungsrituale einzüben, damit wir die Kraftquelle in uns und in unserem Arbeitsalltag entdecken und pflegen können.



Übergabe – Medikamente stellen – Telefon – Verbände
– Laborwerte abfragen – Fieber messen – Kurven – Dokumentation – Telefon – Essen verteilen – Telefon – Verbände
– rennen – Visite – Bestellungen – Telefon – Übergabe – Dienstschluss

– **abschalten – abschalten?**

Solche Arbeitstage sind Alltag in der Pflege. Viele Pflegenden, die sich mit der Motivation, Menschen helfen zu wollen, für Menschen da zu sein, für diesen Beruf entschieden haben, erleben in ihrem Arbeitsalltag, dass von dieser sinnstiftenden und kraftspendenden Haltung nur wenig möglich und lebbar ist.

Die Pflege der eigenen Kraftquellen wieder ins Zentrum der Wahrnehmung zu rücken, bedeutet auch, zu wissen, welche Ressourcen zur Verfügung stehen, gleichsam als „innerer Kompass“ und Orientierungshilfe.

Wie kann der eigene Kompass zu den eigenen Kraftquellen hin ausgerichtet werden? Die Quelle, mag sie auch vertrocknet sein, lässt sich wieder beleben. Das allerdings „passiert“ nicht einfach so, erforderlich dafür ist das Einüben von heilsamen Ritualen. Rituale schaffen Raum, Konzentration, Ruhe und Ordnung, sie sind ein Zeichen für gelingende Selbstfürsorge.

Zweckfrei, absichtslose Zeit erleben

Wir sind ungeübt darin geworden, zweckfreie, absichtslose Zeit zu erleben. Zum einen, weil wir denken, dass die Zeit dafür einfach fehlt, zum anderen, weil wir es schlecht aushalten können, dass nichts passiert. Zeit muss immer irgendwie gefüllt werden, sonst erleben wir uns als unproduktiv. Abschalten zu können bedeutet aber genau dies: abschalten. Zunächst und vor allem alles, was ablenkt: Radio, Handy, Fernsehen. Stille ist ungewohnt und vielleicht stresst sie auch, wenn man beginnt, sich darin zu üben. Was Stille aber ganz sicher nicht ist, ist ein Zustand von Unproduktivität. Der amerikanische

Schriftsteller Henry D. Thoreau beschreibt in seinem Buch „Walden“ schon 1854 etwas, das bis heute nicht an Gültigkeit verloren hat:

„... es gab Zeiten, in denen ich mich nicht entschließen konnte, die Blüte des Augenblicks irgendwelcher Arbeit des Kopfes oder der Hände zu opfern. Ich lasse gern einen breiten Rand an meinem Leben. An manchem sonnigen Morgen saß ich vom Sonnenaufgang bis zum Mittag am sonnenbeschienenen Eingang meines Hauses, eingehüllt in Träume, ..., in ungestörter Einsamkeit und Stille, ..., bis ich von der Sonne in meinem Fenster im Westen wieder an das Vergehen der Zeit erinnert wurde. In diesen Zeiten wuchs ich wie Mais in der Nacht und sie waren viel produktiver für mich, als es jede Arbeit meiner Hände je sein könnte. Es war keine Zeit, die meinem Leben genommen war, sondern so viel bedeutsamer und wichtiger als jede andere Zeit ...“

Henry David Thoreau 1817–1862

Heute benennen wir diesen Zustand mit dem Begriff der Achtsamkeit. Im Alltag sind wir es gewohnt, über die Dinge, die Menschen, die Ereignisse, die uns begegnen, hinwegzugehen, nehmen nur selektiv wahr und bemerken es noch nicht einmal. Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit, das, was in diesem Moment gerade geschieht, bewusst wahrzunehmen – ohne zu bewerten oder etwas daran ändern zu wollen. Sie führt uns in unsere Mitte, stärkt die Selbstwahrnehmung und unterstützt uns, eigene Ressourcen und Quellen zu entdecken. Bewusstes Atmen und bewusstes Essen sind nur einige der Übungen, die uns dabei helfen, wieder zu spüren, was uns gut tut.

Schrittweise abschalten lernen

Wenn das Abschalten gelingen soll, ist wichtig: Abschalten braucht Zeit und Raum, solange, bis es ritualisiert ist und ohne große Anstrengung funktioniert, im besten Sinne alltäglich

Rituale zum Dienstschluss:

- ▶ Beim Umziehen die Frage beantworten: „Was war heute richtig gut?“ Der Kontakt mit Kollegen, gute Zusammenarbeit, ein Patient, der nach langer Krankheit gesund entlassen wird – es gibt viel zu entdecken!
- ▶ Auf dem Heimweg Abstand schaffen, nicht nur räumlich, auch emotional.
- ▶ Zu Hause Espresso trinken: Jacke ausziehen, Tasche hinstellen und eine Weile in aller Ruhe vor der Tasse Espresso sitzen, Ablenkungen ausschalten und den Tag beschließen.

geworden ist. Gewohnheiten ändern sich nicht dadurch, dass wir im Sinne eines Silvester-Vorsatzes zum Besten geben, dass ab heute alles anders wird. Neue Verhaltensweisen lassen sich am besten in kleinen Schritten einüben: Nicht zu viel auf einmal wollen und den Stress nicht durch neuen Stress (ein Antreiber ersetzt oder verstärkt den anderen) noch verschärfen, ist wichtig. Was hilft, ist ein möglichst konkreter Plan, der die neue Regelmäßigkeit (Rituale) beschreibt und das Erreichen des Ziels attraktiv macht. Entscheidend ist, das Andere und Neue als sinnvoll und umsetzbar zu verstehen, sonst bleibt jede Aktivität über kurz oder lang auf der Strecke. Es sollte einen Kontrast zum Arbeitsalltag darstellen, das heißt: Wirklich etwas anderes hören, sehen und tun, sonst kann eine Pause gar nicht als Pause erlebt werden.

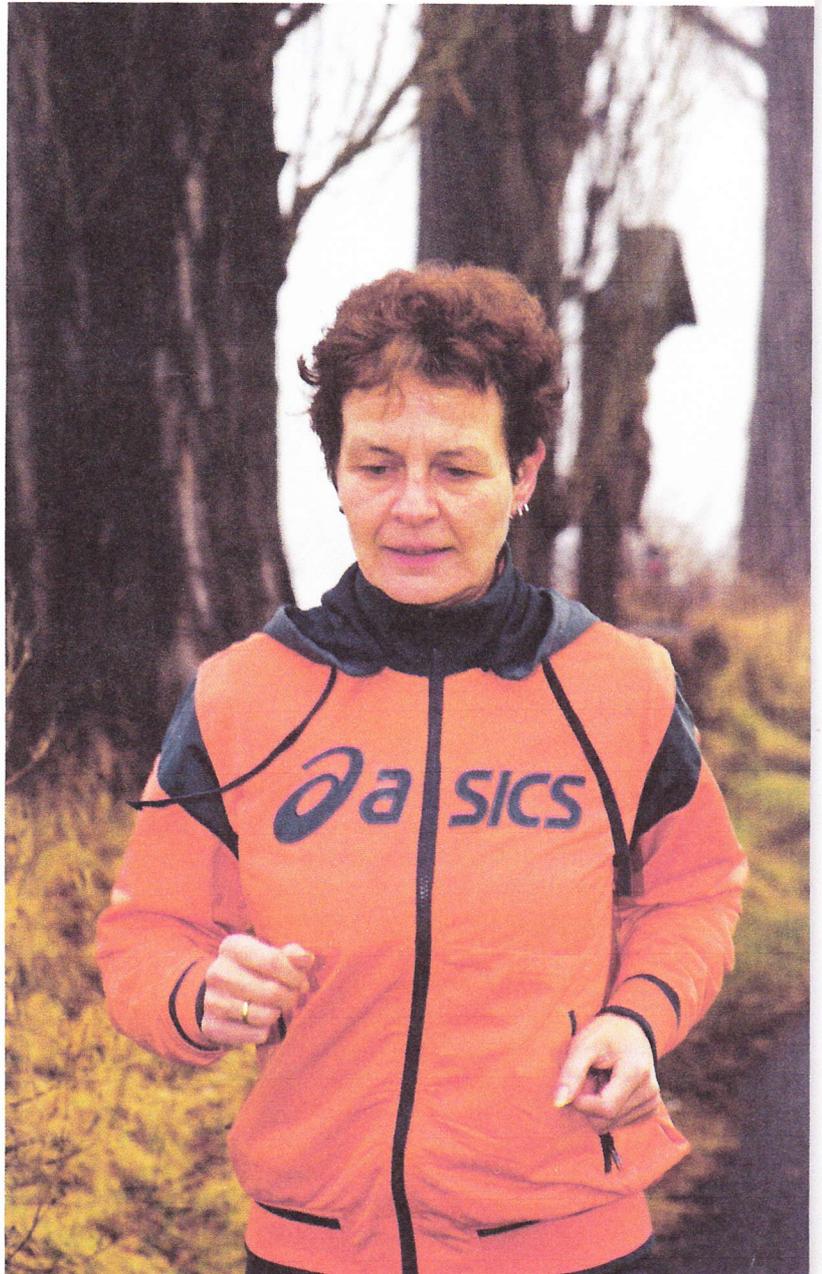
Entspannende Rituale entwickeln

Für die Entwicklung eines entspannenden Rituals gibt es verschiedene Wege, gemeinsam ist ihnen allen, dass es dabei um Konzentration und Bewusstwerdung geht: Konzentration auf eine einzige Aufgabe oder ein Thema und Bewusstwerdung hin zur Beantwortung der Frage „Was tue ich hier und wie geht es mir damit?“ (s. Kasten)

Wie durchbreche ich mit meiner Freizeitgestaltung meinen Alltag, was inspiriert und belebt mich? Ob es um Sport, Kultur, Beziehungspflege geht: Viele gute Erfahrungen warten darauf, gemacht zu werden, sie werden so zu unverzichtbaren Schätzen, mit denen die eigene Quelle belebt wird.

Quellen im Arbeitsalltag entdecken

Natürlich gibt es auch im Arbeitsalltag Quellen zu entdecken: neben der medizinischen Versorgung ein kurzes Gespräch über das Buch, das auf dem Nachttisch liegt, eine Frage nach dem Enkel, der zur großen Freude des Patienten zu Besuch war: ein Moment von „nur ich und du“. Eine Pflegehandlung an einem Patienten vorzunehmen, kann sehr bewusst gestaltet



werden, sie ist Begegnung und Kontakt. Viele leiden darunter, dass zu wenig Zeit bleibt, neben der medizinischen Versorgung auch den Menschen dahinter zu sehen, aber auch dies führt näher an die Quelle: Etwas für Menschen tun. Denn damit tun Pflegende auch etwas für sich selbst, Freude und Dankbarkeit eines Patienten macht selbst dankbar. Pflegende haben wesentlichen Anteil an Heilungsprozessen, das ist eine wunderbare und befriedigende Aufgabe.



Die eigenen Ressourcen in den Blick nehmen

Was macht es so bedeutsam, den Blick hin zu den Ressourcen und zu Lösungen für das eigene Leben zu wenden? Eine Antwort gibt das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky. Die Frage, die er sich stellte, war: Was sind die Bedingungen dafür, dass jemand an schwierigen Lebensumständen nicht zerbricht, sondern daran wächst? Oder, anders formuliert: Was hält Menschen gesund? Der Begriff Salutogenese lässt sich mit ‚Entstehung von Gesundheit‘ übersetzen. Für das Entstehen von Gesundheit des Körpers und der Seele ist das Kohärenzgefühl entscheidend. Es beschreibt, dass wir erleben, dass alles zusammenhängt und zusammengehört: wir sind geborgen und verankert und erfahren unser Leben als sinnvoll. Wir können unser Leben verstehen und gestalten. Ein starkes Kohärenzgefühl findet seinen Ausdruck in einer positiven Antwort auf diese Fragen (bezugnehmend auf diesen Kontext):

- ▶ Macht es für mich Sinn, meine Zeit und meinen Einsatz in mehr Erholungszeiten zu investieren? – die Frage nach der Sinnhaftigkeit
- ▶ Habe ich geeignete Ressourcen zur Verfügung, um die Veränderungen umzusetzen? – die Frage nach der Handhabbarkeit
- ▶ Finde ich eine persönliche Antwort darauf, warum diese Veränderungen bedeutend für mein Leben sind, und weiß ich, wofür die Lösung dieses Problems wichtig ist? – die Frage nach der Verstehbarkeit

Gesundheit ist eine Quelle, aus der wir schöpfen. Die Pflege der eigenen Kraftquellen ist die Ressource, die jedem zur Verfügung steht, und die Herausforderung besteht darin, sie zu beleben. Lösungen können immer nur individuell gefunden werden, jeder braucht etwas Anderes, damit die Quelle fließt. Aber die ersten Schritte und Erfolgserlebnisse stärken die Gewissheit, dass es die richtige Entscheidung ist, der Selbstfürsorge einen festen Platz im eigenen Leben zu geben. ▶

Literatur

- Thoreau, H.: Walden: oder Leben in den Wäldern. Zürich: Diogenes, 2007.
 BZgA (Hrsg.): Antonovsky, A.: Was erhält Menschen gesund? Köln: BZgA, 2001.
 Grün, A.: Quellen innerer Kraft. Freiburg: Herder, 2011.
 Matyssek, A.: Führung und Gesundheit. Norderstedt: Books on Demand, 2010.
 Schiffer, E.: Wie Gesundheit entsteht. Weinheim/Basel: Beltz, 2001.
 Kabat-Zinn, J.: Gesund durch Meditation. München: Knaur, 2011.



Iris Hiller ist Coach IHK und Gesundheitscoach; Betriebl. Gesundheitsmanagement; persolog – Trainerin
 E-Mail: irishiller@gmx.net