Was ist Selbstsorge? Impulse zum Innehalten im Alltag

Steffi Weimer

Patienten oder Klienten über einen längeren Zeitraum in einer kritischen Lebensphase zu begleiten, ihnen zur Seite zu stehen, Hoffnung zu vermitteln und gemeinsam mit ihnen nach Lösungsstrategien zu suchen, stellt eine emotionale Herausforderung dar. Auch wenn die entstehenden Beziehungen professioneller Natur sind, entsteht durch Empathie Nähe und Vertrauen. In dieser Atmosphäre zusammenzuarbeiten, geht nur selten ohne eigene emotionale Beteiligung.

Selbstsorge bedeutet: Ich bin mir bewusst, dass die Arbeit mit Klienten*innen oder Patienten*innen emotional belastend ist und auch durch die Begleitung anderer meine eigenen Themen anklingen können. Ich gehe damit sorgsam um und achte auf Pausen zwischen den Patiententerminen. Die Zeit nutze ich für mich.

In unserer Tätigkeit werden wir häufig die Erfahrung machen, dass unser Wissen, unsere Kompetenzen, unsere Beratungs- und Behandlungsangebote nicht dem entsprechen, was der Hilfesuchende wünscht oder was er braucht. Auch wenn wir uns noch sehr anstrengen und mühen, können wir nicht helfen. Dies erzeugt Ohnmacht und Hilflosigkeit. Wir müssen lernen sie zu erkennen, ein Stück weit auszuhalten und auch zu akzeptieren, dass wir nicht helfen konnten. Gerade zu Berufsanfang kann dieses Erleben zu einer hohen persönlichen Belastung werden, vor allem dann, wenn das eigene Helferideal Hilflosigkeit gegenüber einem Klienten oder Patienten als persönliches Unvermögen oder gar Versagen bewertet.

Selbstsorge bedeutet: Ich spüre Ärger und Wut auf den Menschen, dem ich helfen möchte. Ich bin enttäuscht, dass mein Gegenübermeine Hilfe nicht annehmen kann oder will. Ich fühle mich ohnmächtig und würde am liebsten die Zusammenarbeit aufgeben. Auch als Helfer darf ich wütende, enttäuschte und ohnmächtige Gefühle erleben und darf sie auch wieder abgeben.

Jeder Patient, den wir begleiten, wird seine Spuren auch ins uns hinterlassen. Wir werden uns an einige Begegnungen lebenslang erinnern, weil sie auch ins uns selbst etwas „bewirkt

haben“. Die Auseinandersetzung mit Patienten, die schwer krank sind und deren Lebensende naht, wird uns nicht davor schützen, eigene Ängste zu vergessen, sie nicht mehr zu spüren oder sie gar durch Gewöhnung an das Thema Tod zu neutralisieren. Aber: wir können lernen „manchmal auch in die Sonne zu schauen“.

Selbstsorge bedeutet: Ich darf mich von den „gemeinsamen Wegen“ auch wieder distanzieren und mich von der Anstrengung erholen, mir Ruhe gönnen und all das tun, was mir Spaß macht und was ich gerne mag, auch wenn mein Patient oder Klient weiterhin leidet.

Selbstsorge, oder auch die Fürsorge für sich selbst, beinhaltet viele verschiedene Aspekte und hat langfristig die Erhaltung der eigenen Gesundheit zum Ziel. Zudem kann sie zu mehr Zufriedenheit beitragen, auch wenn wir in und durch unsere Arbeit mit Gegebenheiten konfrontiert sind, die wir nicht verändern können, mit denen wir uns arrangieren müssen und die unseren eigenen Werten und Überzeugungen widersprechen.

Selbstsorge bedeutet: Ich kümmere mich gut um mich selbst, um meine Wünsche und Bedürfnisse. Ich darf Grenzen setzen, wenn ich diese brauche. Ich muss keine Machtkämpfe führen, sondern darf aussteigen und selbst entscheiden, wenn ich „es für MICH gut sein lassen will“.

Durch die Hospizbewegung und die Entwicklungen im Bereich der Palliativmedizin wird das Thema Tod und Sterben präsenter und verliert das Tabu, mit dem es so lange belegt war. Menschen auf ihrem letzten Weg zu begleiten ist eine andere Form der Hilfe, als sie zu heilen, gesund zu machen oder ihnen bei konkreten sozialen Problemen zu helfen. Die Art der Hilfe ist anders, genauso wie die Form. Zu helfen heißt da zu sein, sich für Gespräche anzubieten, zuzuhören und sich in den Dialog zu begeben. Zu helfen bedeutet auch, zu respektieren und anzunehmen, dass der Menschen, der die Hilfe bekommt, nicht mehr heil werden wird, sondern dass er sterben wird. Helfen kann auch darin bestehen zu „lassen“.

Selbstsorge bedeutet: Ich werde mir bewusst: Was sind meine Ideale, welche Erwartungen habe ich an mich selbst? Was erlebe ich, wenn durch meine Hilfe keine „Heilung möglich ist“?

Selbstsorge kann auch als Selbstbewusstsein – im wahrsten Sinne des Wortes - verstanden werden: Ich bin mir klar darüber, was ich brauche, was ich nicht brauche, was meine Stärken sind und wo meine Schwächen liegen, was meine Lebensthemen sind, die mich emotionalisieren, erinnern und mich lähmen können.

Unser Anliegen ist es, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass helfende Tätigkeiten neben vielen positiven Erlebnissen auch zu Belastungen, eigenen Krisen, Veränderungen der eigenen Person und zu Auswirkungen im Helferumfeld führen können. Helfer brauchen deshalb neben der Wissensvermittlung und dem Erlernen von Gesprächstechniken in Beratungs- und Behandlungssituationen auch die Möglichkeit sich mit ihren beruflichen Belastungen auseinanderzusetzen, sie zu erkennen und zu benennen. Wenn deutlich und klar ist, was „zwischen den Zeilen auf die Helfer einwirkt“, kann die Lust und Freude an der Arbeit und die Arbeitszufriedenheit lange erhalten bleiben. Der Helfer kann dafür sorgen, dass er Kraft, Gelassenheit, Verständnis und Milde für sich selbst entwickelt, um möglichst große Zufriedenheit mit sich selbst und in seiner beruflichen Tätigkeit zu erleben.