

Jetzt komme ich!

Selbstpflege Welche Ressourcen benötigen Pflegekräfte, um herausfordernden Situationen in der Psychiatrischen Pflege zu begegnen? Wie so oft, liegt die Antwort in uns selbst, findet unser Autor und gibt praktische Tipps, wie Sie Ihre inneren Kräfte durch Selbstreflexion wiederentdecken und trainieren können. Lernen Sie, sich in stressigen Situationen rechtzeitig abzugrenzen, Job-Probleme nicht mit nach Hause zu nehmen und gelassener zu werden – investieren Sie in sich selbst und gönnen Sie sich die Zeit, sich selbst zu pflegen.

- Thorsten Siem –

Wie die meisten von Ihnen sicherlich aus eigener Erfahrung wissen, sind Menschen in Pflegeberufen von Belastungen besonderer Art betroffen. Selten üben Menschen diesen Beruf länger als 20 Jahre aus, daraus resultiert ein großer Mangel an Nachwuchskräften in Deutschland. Sicherlich ist das nicht nur in der besonderen Belastung begründet, sondern auch in wenig attraktiven Arbeitsbedingungen und dem meist unangemessenen Gehaltgefüge.



Die Psychiatrische Pflege hat in den Pflegeberufen einen besonderen Status. Das hängt damit zusammen, dass mit Menschen gearbeitet wird, bei denen je nach Krankheitsbild die Fähigkeiten im Denken, in der Wahrnehmung, in der Motivation und der Einschätzung von Situationen

und daraus erfolgter Schlussfolgerung gestört sind.

Außerdem werden die Patienten meist nicht freiwillig in den Einrichtungen untergebracht, was keine gute Basis für eine erfolgreiche Arbeit darstellt. Dieser Umstand, aber auch wie das Bild der psychiatrischen Pflegeeinrichtungen von den Massenmedien dargestellt wird, erzeugen ein geringeres gesellschaftliches Ansehen, als es andere Pflegeberufe genießen.

Anders als zum Beispiel in der Altenpflege, kann das Verhalten von Menschen mit psychischen Störungen nicht gut eingeschätzt werden. Bei diesen Patienten finden auch nicht selten körperliche Übergriffe statt. So kann der Umgang mit psychisch Kranken bei den Pflegekräften Ängste hervorrufen, die persönliche Schwachstellen in der eigenen inneren Struktur belasten und damit alte, längst verarbeitete unbewusste Konflikte reaktivieren. (1)

Die psychiatrischen Pflegekräfte haben es also in ganz besonderem Maße mit Faktoren zu tun, die ihnen ihre Arbeit nicht leicht machen. Wenn diese Menschen es nicht schaffen, eine ausreichende Selbstpflege zu betreiben, sind eigene Schäden in Form von Burn-out oder anderen Zusammenbrüchen kaum zu vermeiden.

1) Lellau 1981 nach Becker 1991

Es ist dann schnell die Rede davon, mit Ressourcen richtig zu haushalten und verborgene Ressourcen zu aktivieren. Aber um welche Ressourcen geht es dabei eigentlich und was bedeutet es, diese Ressourcen richtig einzusetzen?

Langt es, wenn nach der Arbeit etwas Sport getrieben wird? Das ist sicher nicht falsch, aber es wird nicht ausreichen. Es kann bestenfalls etwas ablenken, aber nicht wirklich schützen. Dazu kommt, dass sportliche Betätigung nicht regelmäßig möglich ist, wenn im Schichtdienst gearbeitet wird. Was also hilft?

Der Autopilot steuert unser Handeln

Zunächst müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass wir zu fast 100 Prozent unbewusst agieren. Wir handeln und agieren fast ausschließlich über unseren „Autopiloten“. Eine bewusste Steuerung würde uns handlungsunfähig machen, es müssten zu viele Informationen bewusst verarbeitet werden.

Das Unterbewusstsein entlastet also unser Bewusstsein. Dazu werden im Gehirn für bestimmte Situationen und Vorgänge, die uns wiederfahren, Handlungs- beziehungsweise Verhaltensmuster angelegt. Sie resultieren aus Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben.

Wir dürfen allerdings nicht vergessen, dass wir diese Erfahrungen in einem bestimmten Lebensabschnitt und in einem bestimmten Kontext gemacht haben. Bleiben wir in diesen Mustern „verhaftet“, bedeutet es einen Stillstand in unserer Persönlichkeitsentwicklung. Es führt dazu, dass wir unflexibel in unserem Verhalten werden. Läuft dann etwas nicht so, wie wir es gewohnt sind und wie wir es gerne hätten, werden wir schnell überlastet.

Offen für Neues sein

Damit wir flexibel im Kopf und damit in unserem Verhalten bleiben, sollten wir immer offen für Neues sein. Dazu gehört auch, dass wir offen für

Veränderungen, besonders für Veränderungen im eigenen Verhalten sind.

Wichtig für eine starke, ausgeglichene Persönlichkeit ist also, sich immer wieder auf Veränderungen einzulassen. Es gibt nur ein Problem dabei: Unser Gehirn ist von Haus aus faul. Wenn wir die Verhaltensmuster als Pfade im Gehirn betrachten, nutzt unser Gehirn die Pfade nicht, weil sie so genial sind, sondern weil sie da sind. Jeder neue Pfad oder Weg, der in das „Gestrüpp“ unserer Gehirnwindungen getreten wird, ist anstrengender, als vorhandene Pfade zu nutzen. Deswegen ist es so schwer, sich von Verhaltensmustern zu trennen.

Die Fragen, die wir uns immer wieder einmal stellen sollten, besonders nach besonderen Situationen, sind:

- Ist dieses Verhalten von mir immer noch sinnvoll?
- Ist es immer noch in meiner derzeitigen Lebens-/Arbeitssituation angemessen?
- Habe ich heute nicht vielleicht Mittel an Bord, mit denen ich so eine Situation eleganter lösen könnte?
- Wenn nicht, welche Mittel fehlen mir und wie kann ich sie mir aneignen?

Denn alles um uns herum verändert sich und auch wir verändern uns. Wir reifen und bekommen neue Möglichkeiten, wenn wir uns darauf einlassen, Veränderungen für möglich zu halten und sie umzusetzen.

Das bedeutet, dass wir, um Veränderungen bewirken zu können, erst einmal eine Bereitschaft dafür entwickeln müssen. Denn Veränderungen durchzuführen bedeutet auch immer, dass wir Zeit und Mühe investieren müssen. Zeit und Mühe für einen Plan und für die Umsetzung. Wir müssen also aktiv werden, denn von nichts kommt auch nichts. Dabei müssen wir verstehen, dass es sich um eine Investition handelt, eine Investition in uns selbst.

Motiviert für die Modifikation

Wenn wir das schaffen, greifen wir schon auf die erste wichtige Ressource zu, nämlich unsere Motivation. Nur wenn wir motiviert sind, uns zu modifizieren, haben wir die Chance, auf weitere notwendige Ressourcen zuzugreifen.

Für viele Menschen ist das Problem dabei, dass diese Ressourcen im Prinzip bei jedem vorhanden sind, aber nicht verwendet werden. Das kommt, weil den meisten Menschen diese Ressourcen, diese inneren Kräfte nicht (mehr) bewusst sind.

Wir müssen uns also intensiv darauf besinnen und sie wiederentdecken. Und dann muss der Umgang mit ihnen trainiert werden, nur so bekommen wir wieder einen ausreichenden und authentischen Zugriff darauf.

Suchen müssen wir nach:

- Selbstmotivation,
- Selbstwahrnehmung,
- ehrlicher Selbstreflexion,
- realistischer Fremdwahrnehmung,
- gesundem Abgrenzungsvermögen,
- realistischem Einschätzen von Konsequenzen,
- Gelassenheit,
- innerer und äußerer Haltung,
- Selbstbewusstsein.

Haben wir Bereiche davon gefunden, müssen wir es schaffen, uns damit durchdacht zu beschäftigen und auseinanderzusetzen. Und wir müssen tatsächlich damit trainieren.

Das ist wie mit einem neuen Werkzeug, das wir uns angeschafft haben. Wir sollten erst einmal die Gebrauchsanweisung lesen und uns damit an kleinen unbedeutenden Werkstücken versuchen, bevor wir uns daran machen, ein wichtiges Werkstück herzustellen und es wohlmöglich durch mangelnde Übung zu verunstalten und das Werkzeug dann in die Ecke schmeißen, weil es nicht so funktioniert, wie wir es gerne hätten.

Trainieren im Alltag

Besonders bei dem Vorhaben, Verhalten zu verändern, ist die Gefahr sehr groß, sich durch Fehlschläge entmutigen zu lassen. Deswegen sollten wir immer nach Möglichkeiten Ausschau halten, neues Verhalten in unbedeutenden Situationen auszutesten. Das kann auch in einem völlig anderen Kontext sein.

Wenn Sie zum Beispiel anfangen möchten, Abgrenzung zu üben, dann könnten Sie es an der Kasse im Supermarkt ausprobieren, wenn Sie mit vollem Einkaufswagen in der Schlange stehen und jemand hinter Ihnen ist, der nur zwei Teile in der Hand hält und Sie fragt, ob Sie ihn vorlassen. Nun könnten Sie entgegen Ihrem normalen Verhalten reagieren und ihn nicht vorlassen.

Das bedeutet in der Regel Schamgefühl. Die Blicke anderer Kunden lasten auf Ihnen. In dieser Situation können Sie trainieren, eine Entscheidung zu treffen, die für andere nicht nachzuvollziehen ist, die Sie aber treffen wollen und mit deren Konsequenzen (den bohrenden Blicken) Sie klarkommen „müssen“.

Das geht auch in die andere Richtung. Sind Sie jemand, der eher immer etwas ablehnt, könnten Sie es dann genau umgekehrt machen. Haben Sie nur zwei, drei Teile in der Hand und hinter Ihnen steht jemand mit vollem Einkaufswagen, könnten Sie ihn einfach vorlassen. Auch dafür ernten Sie verständnislose Blicke. Aber Sie überraschen Menschen mit Ihrem Verhalten und können dabei einfach mal schauen, wie diese reagieren.

Nicht im Artikel veröffentlicht:

> Das kommt für Sie nicht in Betracht? Dann haben Sie also schon eine Grenze erreicht. Bedenken Sie ... diese Grenze liegt nur in Ihnen selbst, es ist also eine innere Grenze. Diese Grenzen verhindern immer wieder den Zugriff auf Ressourcen, die bei uns im Schatten liegen. Sie fristen ein Dasein im ungenutzten Raum. Wollen Sie sich entfalten, dann sollten Sie sich daran machen, diese inneren Grenzen „wohlwollend“ zu überprüfen und trauen Sie sich diese zu überschreiten. <



... seine eigenen Kräfte durch Selbstreflexion wiederzuentdecken.

Das Schöne beim Training ist, dass es *Ihr* Spielfeld ist und Sie alles selbst steuern. Sie bestimmen wann und wo und was. Sie werden also nicht überrascht, sondern können vorher Ihr Verhalten planen. So geht Training.

So absurd es dem einen oder der anderen vielleicht vorkommt, damit stärken Sie nach und nach Ihr Ich, Ihre innere Stärke. So schaffen Sie sich die Möglichkeit, mit herausfordernden Situationen besser und gelassener umzugehen.

Stress wahrnehmen

Wo beziehungsweise mit wem können herausfordernde Situationen entstehen? Mit:

- Patienten,
- Angehörigen,
- Vorgesetzten,
- Kollegen,
- im privaten Umfeld.

Die hohe Arbeitslast und das schwierige Umfeld sorgen dafür, dass ein gewisser Pegel von Stress dauerhaft vorhanden ist. Das sollten wir nicht zulassen. Einfach gesagt – nicht so leicht umzusetzen.

Die erste Schwierigkeit dabei ist die Notwendigkeit, dass Sie den Stress als Stress und als etwas Ungesundes erkennen können. Wie geht das?

Bevor Sie beginnen, sollten Sie die äußeren, aber vor allem auch die inneren Voraussetzungen dafür schaffen. Halbherzig an wichtige Veränderungen heranzugehen ist in der Regel nicht von entscheidendem Erfolg gekrönt. Sie sollten einen guten Plan haben.

Ein guter Plan wäre, sich mit Ihrer Wahrnehmung zu beschäftigen. Sie sollten vermeiden, Situationen und Umstände, die Ihnen Stress machen, zu bagatellisieren. Sie sollten sie als das wahrnehmen, was sie sind beziehungsweise wahrnehmen, was diese Dinge in Ihnen auslösen. Damit sind Sie schon bei der Selbstreflexion. Wichtig! Bei der Selbstreflexion müssen Sie unbedingt ehrlich mit sich sein.

Den Tag Revue passieren lassen

Warum ehrlich? Wir neigen leider dazu uns (unbewusst) selbst zu belügen. Das passiert gerne dann, wenn wir machtlos einer Situation gegenüberstehen. Es geht dabei vor allem um den Leidensdruck. Ist er groß, muss etwas geändert werden. Etwas zu ändern bedeutet, Zeit zu investieren und tätig zu werden. Unser Gehirn ist aber von Haus aus sehr faul, wenn es darum geht, sich mit unbequemen und unlösbaren Problemen zu beschäftigen. Also wird ein unliebsamer Umstand lieber ertragen, es findet sozusagen ein Selbstbetrug statt: „Noch geht es ja!“ oder „Bald werde ich das angehen und alles ändern!“.

Diesen Umstand müssen Sie sich erst einmal bewusst machen. Sie sollten in sich hinein horchen und sich mit der Realität auseinandersetzen. Das können Sie üben, indem Sie sich am Ende des

Tages hinsetzen und Ihren Tag Revue passieren lassen und sich mit den positiven und negativen Highlights bewusst auseinandersetzen:

- Was ist gut gelaufen und warum?
- Was ist schlecht gelaufen und warum?

Wenn Sie dann mental wieder in die einzelnen Situationen eintauchen, werden sich wahrscheinlich auch die Gefühle einstellen, die Sie in den Situationen tatsächlich hatten. Nun haben Sie die Chance, die Situationen neu zu bewerten – vor allem die Emotionen, die dabei aufkamen:

- Waren sie angemessen?
- Hatten sie ausschließlich etwas mit der Situation zu tun oder waren Sie schon emotional vorbelastet?
- Wann haben Sie vielleicht von der sachlichen Ebene in eine persönliche Ebene gewechselt und was war dafür der Auslöser?

Dabei werden automatisch weitere Fragen und Gedanken entstehen.

Das Ziel dieser Übung ist es, durch die Reflexion und Nachbereitung, eine Vorbereitung auf eine ähnliche Situation zu schaffen. Dadurch wird nach und nach ein besseres Bewusstsein für Situationen und ein realitätsangemesseneres Handeln entstehen.

Nach und nach wird so ein Repertoire an Handlungsalternativen geschaffen, auf das Sie in entsprechenden Situationen zurückgreifen können. Durch das „mentale“ Training wird es irgendwann auch unbewusst abrufbar sein. Das gibt Sicherheit, Gelassenheit und Selbstbewusstsein.

Abgrenzen und neu justieren

Selbstbewusstsein brauchen Sie auch, um sich rechtzeitig abgrenzen zu können. Es erfordert eine gewisse Portion Mut, die folgenden Punkte umzusetzen. Sie sollten sich in die Lage versetzen,

- rechtzeitig eine Situation zu erkennen und wenn es sein muss, zu beenden.
- rechtzeitig eine Situation zu erkennen und sich nicht persönlich betroffen zu fühlen.
- Probleme, die bei der Arbeit aufkommen, nicht mit nach Hause zu nehmen.

Hier gibt es nicht „den“ Tipp, denn pauschalisieren kann man hier nichts, es ist immer situationsabhängig.

Situationen zu beenden kann zum Beispiel bedeuten, sie zu unterbrechen, zu vertagen oder jemand anderes dazu zu holen. Die Unterbrechung soll dazu dienen, dem Stresspegel die Chance zu geben, sich etwas zu senken. Dazu müssen Sie natürlich erst einmal in der Lage sein, zu erkennen, dass Sie gerade so unter Stress stehen, dass Sie nicht mehr sachlich und zielbringend agieren. Wenn Sie dies erkennen, können Sie bewusst die Unterbrechung suchen, um sich wieder zu „justieren“.

Was ist dabei, wenn Sie zum Beispiel in einer eskalierenden Situation mit einem Angehörigen sagen: „Entschuldigen Sie bitte, aber ich brauche einen Kaffee, soll ich Ihnen einen mitbringen?“.

Damit verschaffen Sie nicht nur sich, sondern auch Ihrem Gegenüber eine „Denkpause“. Sie können sich in dieser Pause wieder auf das Wesentliche besinnen und versuchen, alles Persönliche aus Ihrem Kopf zu bannen. Wenn Sie sich auf das Training einlassen, ist das wirklich zu schaffen.

Durch dieses Training schaffen Sie es auch, Probleme nicht mit nach Hause zu nehmen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt, denn Sie brauchen Erholungsphasen. Das gilt für Ihren Körper und Ihren Geist.

Um das zu schaffen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine gute ist, das schon oben beschriebene Tagesresümee. Damit beschränken Sie das „daran Denken“ auf eine bestimmte Zeit des Tages und schauen (nach ein wenig Übung) aus einer anderen Perspektive auf das Geschehen.

Die innere und äußere Haltung

Was meines Erachtens völlig zu Unrecht wenig Beachtung erhält, ist die Verbindung zwischen Geist und Körper. Da der Körper auf seelische Überlastung reagiert, sollten mögliche Zusammenhänge beachtet werden. Auch können wir über den Körper unseren geistigen beziehungsweise seelischen Zustand beeinflussen.

Viele kennen das gute Gefühl, das sich nach sportlicher Betätigung einstellt und mit einer erhöhten Serotoninausschüttung zusammenhängt. Es geht aber auch einfacher. Probieren Sie einfach aus, ob Sie einen Unterschied verspüren, wenn Sie mit hängenden Schultern, hängendem Kopf und Blick auf den Boden gerichtet durch den Alltag gehen oder mit aufrechter Haltung und wachem, neugierigem Blick.

In der Regel fühlen Sie sich aufrecht wohler und auch mutiger. Ebenso verhält es sich mit unserer Mimik. Probieren Sie aus, wie Sie sich fühlen, wenn sie mit runtergezogenen Mundwinkeln oder mit lächelnder Mine durch den Alltag gehen. Wenn Sie das dann mit der Übung davor verbinden, wird es umso deutlicher.

Wenn Sie sich also ganz bewusst in eine äußere aufrechte und freundliche Haltung begeben, hat

es in der Regel auch Einfluss auf Ihre innere Haltung.

Warum wird dadurch vieles einfacher? Es ist nicht nur unsere innere Haltung, die sich mit der äußeren ändert. Durch die damit auch veränderte Ausstrahlung verändert sich die Reaktion unseres Umfelds auf uns. Wir haben also durch unsere innere Einstellung auch Einfluss darauf, wie uns unser Umfeld begegnet. Das können Sie sich in vielfältiger Weise zunutze machen.

Autor

Thorsten Siem

1958 in Hamburg geboren. Bis 2011 als IT-Projektleiter tätig und verantwortlicher Ausbilder für Nachwuchskräfte; über das Betreiben und Lehren der Kampfkunst Karate zum Coaching für Persönlichkeitsentwicklung gekommen; Entwicklung eigener Methoden in der Körperarbeit und seit 2011 damit selbstständiger Unternehmer mit IKAMIBE – Persönlichkeitsentwicklung – Seminare und Coaching; seit 2015 Student der kognitiven Neurowissenschaften

E-Mail: info@ikamibe.deAutor

Bibliografie

DOI 10.1055/s-0042-111794
PPH 2016 ; 22 : 260–263
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 0949-1619

Fazit

Wichtig ist, dass Sie einen guten, gesunden Bezug zu sich finden und pflegen. Sie sollten erkennen, wie es in Ihnen und mit Ihnen aussieht, um rechtzeitig Maßnahmen gegen einen etwaigen Zusammenbruch vornehmen zu können.

Notwendig dafür sind eine gute, realistische Selbstwahrnehmung und auch eine gute, realistische Fremdwahrnehmung. Dazu gehört, dass Sie es schaffen, festzustellen, wann Sie über Muster agieren. Wenn Sie es schaffen, sich so wahrzunehmen, wie Sie sich wirklich Ihrem Umfeld zeigen, haben Sie eine gute Chance, auch Ihr Umfeld realistisch wahrzunehmen und können ein angemessenes Verhalten an den Tag legen.

Wir sollten uns für jeden Tag immer ein Zeitfenster freihalten, das nur für uns reserviert ist. Also ein Zeitraum, in dem wir uns wirklich mit uns beschäftigen und uns mit uns auseinandersetzen und so eine Selbstpflege für uns betreiben.

Damit ist nicht gemeint, dass Sie „nur“ abschalten. Ganz im Gegenteil, es soll etwas Aktives stattfinden, zum Beispiel wie oben beschrieben, als Tagesresümee oder als Achtsamkeitsübung.

Wer auf seine Ressourcen zugreifen möchte, muss immer in sich hineinhorchen und bereit sein, an bestimmten Stellen Veränderungen vorzunehmen.