



Leseprobe aus Zito und Martin, Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, ISBN 978-3-7799-3169-0

© 2021 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3169-0>

Inhalt

Hinweise zum Online-Material	8
Vorwort von Luise Reddemann	9
Einleitung	11
1 Bestandsaufnahme	15
1.1 Die Vision: Wie hat das alles angefangen?	15
Die Reise zum Ausgangspunkt	16
1.2 Der Weg: Wie sind Sie hierhin gekommen? Und was haben Sie mitgebracht?	17
1.3 Aktuelle Situation: Wo sind Sie gelandet?	18
2 Selbstfürsorge und Emotionen	21
2.1 Immer mehr, immer schneller? oder: die Welt ist aus der Balance geraten	21
2.2 Wie der Körper auf Stress reagiert	23
2.3 Von Dysbalance zu Burnout	25
2.4 Warum Selbstfürsorge für Soziale Berufe so wichtig ist: von Mitgeföhlsstress und Sekundärtraumatisierung	27
2.5 Die Rolle der Emotionen im menschlichen Erleben Geföhle und Mentalisierung	30
„Alles was wir tun, tun wir für ein Gefühl“	31
2.6 Umgang mit biografisch „alten“ Emotionen	31
2.7 Keine Angst vor Geföhlen! Oder der Umgang mit der Staumauer	36
Zusammenfassung zum Umgang mit alten Emotionen	38
2.8 Umgang mit aktuellen negativen Emotionen	39
2.9 „It is your mind, that creates this world“ oder die Macht der Perspektive	40
Zusammenfassung Umgang mit Emotionen	42
3 Selbstfürsorge – eine Choreografie für den Arbeitsalltag	44
3.1 Der Start in den Tag	45
Morgenseiten	46
Meditation	47
Wohltuende Bewegung	50

Natur	51
Sich Zeit nehmen	51
Den Weg zur Arbeit bewusst nutzen	52
3.2 Der Start in die Arbeit	53
Erst mal landen ...	54
Rituale zum Beginn (und Abschluss) der Arbeit	54
Symbolisierungen von Ressourcen	55
Sich sammeln und priorisieren: realistische To-do-Listen	56
3.3 Grundsätzliches und Strukturelles	57
Es mag eine Berufung sein, aber es ist auch ein Beruf!	58
Never walk alone – Interessensvertretung!	60
Arbeitsrechte einfordern – z. B. Pausen und Bildungsurlaub	63
3.4 Selbstschutz in der Begegnung mit Klient_innen	64
Professionelle Nähe und Distanz	65
Grenzen und Rollenklarheit	65
Die Grenzen unserer Macht akzeptieren und das, was wir tun, wertschätzen	65
Visualisierungsübungen zur inneren Abgrenzung	67
Schutz vor traumatischen Inhalten	68
3.5 Unterstützung im Team	71
Hilfe suchen	72
Teamkultur	73
Umgang mit Konflikten im Team	77
Psychohygienerunden	82
Supervision	83
Intervision und kollegiale Fallberatung	85
Interkollegiale Unterstützung und Fortbildung bei herausfordernden Themen	88
3.6 Durch den Tagesverlauf	90
Sequenzieren statt parallelisieren	90
Übergänge schaffen	91
Pausen	92
Raum für Gefühle	93
Besonderheiten beim Arbeiten Zuhause	94

3.7	Feierabend: Abschließen und Abstand gewinnen	97
	Nachspüren und Auswerten	98
	Bewusstes Abschließen	98
	Belastungen ablegen	99
	Die Erde wandelt es in Humus um	100
	Den Weg nutzen	101
	Sich reinigen	102
	Die Tresor-Übung	102
	Vorübergehend Lasten ablegen: die fünf Päckchen	104
	Greifbares erschaffen anstelle von Visualisierungsübungen	107
3.8	Auftanken / Kraftquellen	108
	Die Fünf-Sinne-Hand	109
	Sich aufraffen	110
	Ein Privatleben außerhalb der Arbeit haben	111
	Sich um den Körper kümmern	111
	Krafttier-Meditation	112
	Ressourcenbilder und -symbole	115
	Was auch noch abends geht	115
	Dem eigenen Rhythmus folgen	116
	Auszeiten	116
3.9	Die eigenen Wunden heilen	118
4	Ausblick und Abschluss	120
4.1	Die Vision: Wo geht es hin?	120
4.2	Die Umsetzung	121
4.3	Schlusswort	122
	Literatur und Bildnachweis	123
	Die Autor_innen	125

Vorwort von Luise Reddemann

Arbeit im psychosozialen Bereich erfordert hohe Professionalität und Engagement, Liebe zu denen, die man begleitet und ausreichende Distanz. Dies fällt niemandem in den Schoß und die Belastungen für diejenigen, die diese Arbeit jahrein, jahraus tun, sind hoch.

Wie kann ich meine Arbeit so gestalten, dass sie mir Freude macht, dass ich gleichzeitig auch meine Grenzen erkenne, dass ich mich einbringe und abgrenze?

Alle diesen Fragen und einigen mehr gehen Dima Zito und Ernest Martin tief und fachkundig nach. So ist ein Begleiter entstanden für alle, die im psychosozialen Bereich tätig sind und den Wunsch verspüren, nicht im Burn-out zu enden.

Hierzu gibt es praxisnahe und erfrischende Einladungen, sich bewusst zu machen, wie man zum Beruf gekommen ist, wie man damit begonnen hat und wie man ihn jetzt erlebt. Es folgen lesenswerte Kapitel zum Umgang mit Emotionen, die manche Fragen, die sich einem im Umgang mit schwierigen Emotionen stellen, klug und umfassend beantworten. Der wichtigste Teil des Buches sind die Anleitungen zur Selbstfürsorge, die helfen können, zu sich zu kommen und sich selbst zu beruhigen.

Dieses Buch scheint mir mit kundigem und mitfühlendem Herzen aufgrund großer Praxiserfahrung geschrieben, so dass jede/r brauchbare Hinweise finden kann, wie mit den Anforderungen in einem psychosozialen Beruf klug und freundlich mit sich selbst umgegangen werden kann.

Ich wünsche dem Buch viele Leserinnen und Leser.

Prof. Dr. med. Luise Reddemann

Einleitung

Wir leben in herausfordernden und wichtigen Umbruchzeiten. Das Vertraute erscheint immer fragwürdiger, manchmal bricht es einfach weg. Vom Ökosystem bis zum Sozialsystem und vieles andere, alles Lebendige kommt an seine Belastungsgrenze durch unsere bisherige Art zu leben. Wir müssen jetzt neue Wege finden, als Menschen global miteinander, mit der Welt um uns herum, in einer verantwortlichen, respektvollen und verbundenen Art und Weise zu koexistieren. Mit der schichtweisen Durchwirkung der Gesellschaft mit neoliberalen Gedankengut verkam so Vieles zu einem Zahlenwert, was eigentlich Liebe und Fürsorge ist und eine gewählte Verantwortungsübernahme der Gemeinschaft sein könnte. Die unbezahlten Rechnungen an einen Großteil der Welt und an die Natur sind noch viel älter und wir kriegen sie jetzt ohne Tilgungsfrist präsentiert. Das gesamte soziale System steht unter großem Druck, etwas aufzufangen, was im Ansatz nicht aufzufangen ist, zumindest nicht in diesem System. Gleichzeitig stehen Soziale Berufe mit einem erheblichen Teil ihrer Ressourcen in der Pflicht, sich ständig in ihrer Existenz und Notwendigkeit zu rechtfertigen, siehe Finanzierungsanträge, Nachweispflichten etc.

Wer will da schon in Sozialen Berufen arbeiten? Menschen, die an mehr als nur an sich selbst glauben, Idealist_innen, Verantwortliche, Hinsehende, Helfer_innen. Eben Menschen, denen es nicht egal ist. Für diese Menschen haben wir dieses Buch geschrieben. Seit vielen Jahren kennen und begleiten wir die Spannungen, die Dynamiken und Konflikte, die es mit sich bringt, wenn man strukturell wie seelisch unter den schwierigen Bedingungen navigieren will. Wenn man eine gute und befriedigende Arbeit machen will für die Menschen, mit denen man arbeitet, genauso wie für sich selbst. Fachkräfte wissen oftmals, was zu tun wäre, um gut für sich zu sorgen, doch dies gerät im Strom des Alltagsfunktionierens viel zu oft aus dem Blick. Viel zu oft, weil es eben wichtig ist, ihre in diesem Moment so existenziell relevante Aufgabe vollbringen zu können. Um es mit Gunter Schmidt zu sagen, „es ist unsere ethische Pflicht, uns im Dienste unserer Klienten gut um uns selbst zu kümmern“. Sich „dem Leid der Welt“ zu stellen, sich mit Schmerz, Verlust, Scheitern unserer Klient_innen zu konfrontieren, bedeutet nicht, ständig die Last der Welt auf den eigenen Schultern zu tragen. Soziale Verantwortung und Engagement bedeuten nicht Selbstvernachlässigung. Im Gegenteil. Nur, wer sich gut um sich selbst kümmert, hat die Kraft, andere zu unterstützen. Es ist möglich, sich mit Leid und Ungerechtigkeit zu konfrontieren, sich für Veränderung einzusetzen, und dennoch glücklich

und erfüllt zu sein. Das bedeutet nicht, dass wir über den Dingen stehen, dass es uns nicht berührt, was wir erleben und bezeugen. Es ist richtig, sich vom Schmerz berühren zu lassen, ihn zu spüren, auch Wut, die Veränderung antreibt. Und es ist notwendig, diese Gefühle durchfließen zu lassen und immer wieder an einen (inneren oder äußeren) Ort zurückzukehren, an dem Frieden, Weite, Ruhe und Glück sind. Dieser Ort ist Ziel und Kraftquelle zugleich. Ja, das ist möglich.

Und notwendig. Ihre Arbeit ist wertvoll. Und in Sozialen Berufen sind Sie selbst Ihr wichtigstes „Arbeitsmittel“. Ihre Psyche, Ihr Gefühlsleben, Ihr Körper sind kostbar. Deshalb ist es notwendig, dass wir inmitten des Sturms so mit uns umgehen, dass er uns nicht mit sich reißt.

Es geht hier nicht um „Selbstoptimierung“, um stromlinienförmiges Funktionieren in einem fragwürdigen System. Es geht nicht darum, an sich zu arbeiten, um in Verhältnissen, die nicht in Ordnung sind, weiter zu funktionieren und diese damit aufrecht zu erhalten. Es geht darum, dort Einfluss zu nehmen, wo wir es können. Im Außen, aber eben auch im Innen, im eigenen Gefühlsleben. Wenn wir anderen helfen, weil wir dem Leben dienen, ist derselbe Respekt, die Achtsamkeit und die Zuwendung, die wir anderen zuteil werden lassen, auch für uns als Teil desselben Lebens angemessen.

Dieses Buch versteht sich nicht als wissenschaftliches Werk, sondern als Arbeitsbuch aus der Praxis für die Praxis. Es ist entstanden aus unserer eigenen langjährigen Praxis von psychosozialer Flüchtlingsarbeit, Jugendhilfe, Streetwork, Psychotherapie und Beratung, aber auch aus der Begleitung von und Reflexion mit Kolleg_innen Sozialer Berufe in Fortbildungen und Supervisionen. Während des Schreibens haben wir zudem Kolleg_innen und Freund_innen, die in Sozialen Berufen tätig sind, interviewt, was für sie die größten Herausforderungen und besten Strategien für eine gute Selbstfürsorge sind. All diesen Menschen, die ihre Fragen, ihre Erfahrungen, ihre Erkenntnisse und ihr Wissen beigetragen haben, sind wir zu Dank verpflichtet. Unser besonderer Dank gilt Luise Reddemann und Annette Windgasse für die kritische Durchsicht des Manuskripts und die konstruktiven Anregungen zur Verbesserung des Textes.

Dieses Buch beinhaltet die Essenz dessen, was wir selbst als hilfreich erleben, anwenden und in Seminaren vermitteln. Wir möchten damit konkrete Hilfestellungen geben, wie man in seinem ganz persönlichen Alltag eine verbesserte Selbstfürsorge installieren kann. Um dies zu können, müssen wir natürlich als Erstes den Blick auf uns selbst richten, liebevoll und ehrlich, wie es um die Selbstfürsorge in unserem Alltag tatsächlich aussieht. Im Beruf. Privat. Selbstfürsorge definieren wir hier zuerst als das Bewusstsein über die eigenen Ressourcen, Grenzen und Bedürfnisse, körperlich, emotional, intellektuell und dann folglich eine liebevolle, hilfreiche Bezugnahme darauf.

Damit wir gut auf die Signale unseres Systems reagieren können, müssen wir über ein gewisses Verständnis unserer inneren Prozesse verfügen. Dazu brauchen wir Modelle, die diese Prozesse abbilden. Ein gutes Modell für diese Zwecke ist einfach verständlich und erklärt Zusammenhänge nachvollziehbar. Modelle, die z. B. viel spezifisches Vorwissen erfordern, sind meist gut in der Genauigkeit der Abbildungen und tiefergehender Erklärungen, in der Praxis sieht es jedoch (leider oder auch nicht) oft so aus, dass man, gerade angesichts von Stress und Überlastung, die Energie nicht aufbringen kann oder möchte, sich in komplexere Theorien einzuarbeiten. Wir haben unserem Wunsch nach Einfachheit, Brauchbarkeit und Pragmatik folgend hier erneut¹ Modelle gewählt, mit denen man erfahrungsgemäß gut arbeiten kann. Bei aller damit gebotenen Einfachheit der Modelle sollten sie jedoch gut das abbilden, was sie beschreiben wollen. Wir hoffen, dass uns dies gelungen ist.

Im ersten Kapitel werden wir Sie zur Bestandaufnahme einladen – wie sieht Ihre aktuelle Situation aus, wie ist es um Ihre Selbstfürsorge bestellt? Im zweiten Kapitel werden wir Ihnen einige grundlegende Überlegungen zum hilfreichen Umgang mit Emotionen vorstellen. Im dritten Kapitel möchten wir Anregungen geben, wie Sie auf verschiedenen Ebenen für sich sorgen können – die „Selbstfürsorge-Choreografie für den Arbeitsalltag“. Die jeweiligen Unterkapitel sind so aufgebaut, dass Sie zunächst eingeladen werden, sich zu erinnern, was Ihnen erfahrungsgemäß zu den verschiedenen Aspekten gut tut. Im Anschluss schlagen wir kleine, direkt umsetzbare Empfehlungen und Übungen vor. Im letzten Kapitel geht es um die Umsetzung und Ihre Vision einer lebenswerten Zukunft.

Dieses Buch möchte nicht nur Informationen vermitteln, sondern vor allem zu Selbstreflexion und Entwicklung einladen. Wenn Sie dieses Buch „herunterlesen“, wird es hoffentlich einige Aha-Momente geben und sicherlich die eine oder andere Anregung hängen bleiben. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, immer mal wieder innezuhalten, nachzuspüren, ihre eigenen Gedanken und Erkenntnisse festzuhalten, Übungen tatsächlich auszuprobieren und auszuwerten, wird es sicherlich eine tiefergehende Erfahrung werden und grundlegendere Auswirkungen haben. Wie auch immer: Nutzen Sie dieses Buch so, wie es Ihnen und Ihrer Lebenssituation am besten entspricht.

1 Dies war auch unser Ansatz, um Traumatisierungen zu erklären in unserem Buch „Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen – ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche“, das 2016 bei Beltz Juventa erschienen ist.

fühlt haben. Was hat Ihnen Freude bereitet, Energie gegeben? Was hat Sie getragen, Halt gegeben in schwierigen Situationen? Welche eigenen Reaktions-tendenzen haben Sie als Herausforderung erlebt? Welche persönlichen Eigen-schaften waren Ressourcen?

Nehmen Sie sich auch hier so viel Zeit, wie Sie brauchen. Wenn Sie mögen, können Sie wieder die Augen schließen. Lassen Sie Bilder in sich aufsteigen, Assoziationen fließen.

Im Anschluss können Sie sich stichpunktartig aufschreiben, welche Statio-nen Sie durchlaufen und welche Themen Sie begleitet haben. Was waren Ihre zentralen Erkenntnisse im Verlauf Ihres Berufslebens? Und unter dem Blick-winkel der Selbstfürsorge: Welche Kontextbedingungen waren für Sie unter-stützend, welche belastend? Welche Ihrer persönlichen Eigenheiten waren für Sie Herausforderungen, welche Ressourcen?

1.3 Aktuelle Situation: Wo sind Sie gelandet?

Um ein klareres Bild Ihrer aktuellen Lebens- und Arbeitssituation zu bekom-men, wollen wir Sie nun einladen, sich die letzten zwei Wochen ihres Lebens genauer anzusehen um herauszufinden, wie ein „typischer Tag“ aussieht. Sollte Ihnen das Ganze nicht zusagen, auch hier, springen Sie einfach zum nächsten Kapitel.

Werden Sie sich zunächst wieder des gegenwärtigen Momentes bewusst. Kommen Sie ganz hierher. Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Spüren Sie, wie Sie sitzen oder liegen. Spüren Sie Ihre Atmung. Spüren Sie, wie ihr Körper sich bei jedem Atemzug bewegt. Wenn Sie mögen und es für Sie angenehm ist, schließen Sie die Augen und spüren ein, zwei, drei Minuten nur in sich und ihren Körper hinein, bis Sie so gut wie möglich hier und jetzt gelandet sind.

Und dann begeben Sie sich auf eine innere Reise in die letzten zwei Wochen Ihres Lebens. Suchen Sie sich einen Tag vor ungefähr zwei Wochen aus. Meist ist es am einfachsten, mit einem Montag oder einem Wochenende zu begin-nen. Und dann wandern Sie chronologisch diesen Tag und die folgenden Tage durch. Was hat sich ereignet, auf der Arbeit, im Privaten? Was haben Sie getan? Sie müssen sich nicht an jedes Detail erinnern, aber sicher bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Ihr Leben im Moment aussieht. Was war alltäglich, wieder-kehrend? Was war besonders, überraschend? Was hat Sie gefreut, was hat Sie belastet? Was hat sie gelangweilt, was war erfüllend? Wie war die Arbeitswo-che, wie die freie Zeit? Lassen Sie die Erinnerung in Ruhe durch die Tage