

4. Engagiert und gesund bleiben – kluge Selbstfürsorge in der psychosozialen Arbeit

Autor: Johannes Lauterbach: gibt als Entspannungsexperte regelmäßig Tipps im Radio. Er ist zertifizierter Gesundheitscoach, Logosynthese-Instructor, ACT- und Entspannungstherapeut. Er bietet Seminare für Gruppen und Beratung von Einzelpersonen an. Arbeitsschwerpunkte sind: Mental-, Resilienz- und Lifecoaching sowie Vermittlung von Achtsamkeits- und Schnellentspannungs-Techniken. Er hat in einer Tagesklinik mit Burnout-Patienten gearbeitet und mehrere Entspannungs-CDs und Bücher veröffentlicht.



Es ist schön, für andere da zu sein und zu helfen. Nachweislich macht uns das auch glücklich. Doch wenn wir uns dabei selbst vergessen, schaden wir uns und unserer Gesundheit. Wir kümmern uns gerne um andere, um unsere Kinder, Partner/innen, Eltern, Nachbarn, Klient/innen, Kolleg/innen, um die Haustiere, den Einkauf – wir sind die *größten Kümmerner*. Doch die Gefahr ist groß, dass wir selbst *verkümmern*. Insbesondere Menschen in helfenden Berufen sind besonders gut im *Sich-um-andere-kümmern* und brennen dabei aus. Selbstfürsorge hat also auch den Sinn, einem Burnout vorzubeugen. Mit Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Freundlichkeit, Mitgefühl, ja und auch mit Liebe sich selbst gegenüber.

Sich im Blick haben

Selbstfürsorge fängt schon bei den körperlichen Grundbedürfnissen an. Also esse ich regelmäßig, trinke ich ausreichend, mache ich zwischendurch Pausen, Sorge ich für ausreichend Erholung, schlafe ich genug? Diese und ähnliche Fragen sollten wir uns besonders dann stellen, wenn wir bemerken, dass wir häufiger krank, müde und kraftlos sind oder keine Lust haben, uns mit Freunden zu treffen. Sich die eigenen Bedürfnisse bewusst zu machen, ist der erste Schritt für eine aktive Selbstfürsorge.

Auch mitten im Arbeitsalltag, wenn die Gefahr besteht, dass wir uns wieder selbst überholen, hilft der Link zu unserem Körper: Was machen meinen Schultern? Wie geht es meinem Nacken? Ist mein Kiefergelenk angespannt? Stellen wir beim *Body-Talk* fest, dass unsere Sitzhaltung am Schreibtisch oder im Meeting unbequem ist oder unsere Schultern hochgezogen sind, dann korrigieren wir das und fühlen uns gleich besser. Auch ein kurzer Bodyscan ist überall und jederzeit möglich.

Tipp: Bodyscan

Wir erspüren unseren Körper von den Zehenspitzen aufwärts über die Beine, das Gesäß, die Körpermitte, den Rücken, die Schultern, Arme, Hände und Fingerspitzen, Nacken bis zum Scheitelpunkt. Falls wir in einem Körperbereich Verspannungen oder Unbehagen wahrneh-

men, können wir kurz innehalten und den Bereich bewusst entspannen, ihn „weicher“ werden lassen.

Kurze Pausen lohnen sich

Unsere Welt schläft nie. Sie ist ständig in Bewegung, daueraufgeregt, laut, grell und immer schneller. Doch im Gegensatz zu Maschinen und Computern brauchen wir Menschen Pausen zum Regenerieren. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Gehirn unterschiedliche Leistungsphasen durchläuft. Demnach lässt unsere Aufmerksamkeit nach ca. 90 Minuten nach und wir stecken in einem Leistungstief. Arbeiten wir dann weiter, machen wir mehr Fehler und brauchen deutlich länger. Idealerweise machen wir jede Stunde 3 bis 5 Minuten Pause. Doch auch kürzere Entspannungsbreaks reichen, um neue Kraft zu tanken und das Stresslevel zu senken. Auch in diesen Mini-Pausen kümmern wir uns um uns selbst und laden unsere Akkus neu auf. Dabei liegt das „Geheimnis“ in der Regelmäßigkeit.

Tipp: Strecken und gähnen

Wir dehnen und strecken uns und gähnen genussvoll mit geöffnetem Mund. Damit geben wir unserem Gehirn einen Entspannungsimpuls, was dazu führt, dass neurochemische Stoffe, die Wohlbefinden und Freude auslösen, produziert werden.

Verschlaufpausen sind gesund

Unser Verstand hat die Tendenz, ständig zu arbeiten – also zu denken. In der buddhistischen Tradition gibt es das Bild vom *monkey-mind* (Affen-Geist): Der menschliche Geist ist danach wie ein Affe, der nicht stillsitzen kann. Er will ständig an etwas arbeiten und hält alles für das gerade Wichtigste. Besonders in stressigen Situationen gerät er völlig außer Kontrolle. Man kann allerdings einen Affen zum Stillhalten bringen – und zwar indem man ihm eine Banane gibt. Für einige Momente ist er abgelenkt. Er schält die Banane und isst sie – bevor er wieder losrennt.

Wir können unserem Geist auch solche Bananen geben – also eine Beschäftigung, die uns bzw. unseren Verstand für einige Augenblicke bei etwas anderem hält. Zum Beispiel können wir uns auf unseren Atem konzentrieren und so das Gedanken-Karussell unterbrechen. Dadurch werden wir ruhiger und können uns auch wieder besser konzentrieren. Für unser Nervensystem ist eine bewusste Einatmung in Verbindung mit einer tiefen Ausatmung ein klares Signal zur Entspannung.

Tipp: Achtsames Atmen

Wir legen unsere Hände auf den Bauch, spüren wie sich unsere Bauchdecke hebt und senkt und machen drei bewusste Atemzüge. Ein voller Atemzug nach dem anderen. Wir nehmen dabei den gesamten Atemvorgang wahr – also: Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause. Falls der Geist „auf Wanderschaft“ geht, führen wir ihn freundlich zum Atem zurück. Bei den Atemzügen können wir uns auch innerlich sagen: „Ich atme Ruhe ein und Unruhe aus.“ Oder: „Ich atme Wichtiges ein und Unwichtiges aus.“ Oder: „Ich atme ein Lächeln ein und ein Lächeln aus.“ usw.

Übrigens: Längeres Ausatmen durch den Mund ist immer stressreduzierend. U.a. verlangsamt sich dadurch unser Herzschlag.

Raus aus dem Kopfkino

Unser Denken ist häufig auf die Zukunft oder die Vergangenheit ausgerichtet. Wir grübeln über Vergangenes und durchleben erneut den Schmerz von vergangenen Fehlschlägen und Verlusten. Oder wir blicken sorgenvoll in die Zukunft, ersinnen Schreckensvisionen, durchleben Ängste wegen Dingen, die vielleicht niemals eintreten oder überlegen uns, wie die Dinge unserer Vorstellung nach sein sollten. Dabei werten wir die Gegenwart ab. Denn während wir uns gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft aufhalten, verpassen wir oft genau das, was gerade passiert.

Interessanterweise denken wir fast immer wieder dieselben – oftmals stressverstärkenden – Gedanken: 90 Prozent der Gedanken, die wir denken, haben wir schon am Vortag gedacht. Unser Kopf ist eine Sorgenmaschine, die immer wieder dasselbe produziert. Problem dabei: Die immer wieder gleichen, alten und zum Teil hinderlichen Gedanken, lösen die immer wieder gleichen Stressgefühle und Handlungen aus. Es ist deshalb wichtig, unsere Gedanken im Blick zu haben. Ertappen wir uns dann beim Grübeln und Hadern, gehen wir bewusst freundlich mit uns um. Wir schenken uns zum Beispiel ein aufmunterndes und beruhigendes Lächeln.

Tipp: Lächeln

Wer regelmäßig lacht oder lächelt, lebt nicht nur gesünder, sondern kann sich auch immer wieder selbstständig aus der Stressfalle befreien. Das Lächeln bewirkt eine positive Rückkopplung zwischen Gesichtsmuskulatur und Gehirn. Das Signal lautet: „Ich fühle mich gut“. Glückshormone werden ausgestoßen und wir beruhigen uns. Studien zeigen, dass sich auch ein aufgesetztes Lächeln lohnt. Ähnlich wie ein echtes Lächeln beschleunigt es die Erholung nach einer stressigen Erfahrung. Damit es aber richtig wirkt, sollten wir unseren Mund 60 Sekunden lang zu einem Grinsen verziehen.

Stressfördernde Denkmuster erkennen

An äußeren Bedingungen können wir häufig allein nicht viel ändern. Auch andere Menschen lassen sich in aller Regel nicht ändern – so sehr wir uns das vielleicht auch wünschen. Dafür können wir aber lernen, mit dem unvermeidlichen Stress besser umzugehen und den Stress von uns selbst abzugrenzen. Oft sind es auch nicht nur die äußeren Umstände, die uns stressen und blockieren. Vielmehr ist es eine Kombination aus unserer inneren Haltung und den jeweiligen Situationen, die bei uns Stress auslöst. Viele Dinge, die wir als Belastung wahrnehmen, werden durch die Art, wie wir denken und fühlen, verstärkt. Wir touren dadurch ständig hoch: Herzschlag, Blutdruck und Atmung beschleunigen sich. Auf Dauer kostet uns das viel Kraft und Lebensenergie. Deshalb ist es wichtig, verdeckte Muster und stressfördernde Überzeugungen zu erkennen.

Wir alle haben in unserer Kindheit in den unterschiedlichsten Situationen Erfahrungen gemacht und Botschaften mitbekommen – zuallererst natürlich von unseren Eltern. Da gab es vielleicht Sätze wie „Komm beei dich ...“, „Streng dich mal an...“, „Schreib schöner, sonst...“ oder „Hilf doch mal deiner Schwester...“. Durch solche Aussagen werden Kinder geprägt. Für sie sind das absolute Wahrheiten, die sich fest im Unterbewusstsein verankern. Und

auch später als Erwachsener bestimmen diese Botschaften unser Verhalten. Bis zu einem gewissen Grad können diese *Antreiber* hilfreich sein und auch unsere berufliche Karriere fördern. Doch auf Dauer ist es ganz schön anstrengend, immer perfekt sein zu wollen oder sich immer anstrengen und anderen helfen zu müssen. Also wenn wir uns mal wieder innerlich sagen hören: „Ich muss das unbedingt heute noch erledigen“. Oder: „Ich will es besser als gut machen“. Oder: „Ich muss immer alles (sofort) erledigen, was mir die Chefin oder die Kolleg/innen geben“, dann sind wir aufgerufen, gedanklich einen Gang zurückzuschalten.

Tipp: Sich gut zureden

Wenn wir bemerken, dass wir uns wieder gnadenlos antreiben, können wir uns innerlich sagen: „Eins, nach dem anderen“, „Erst mal tief durchatmen“, „Ich werde das schon hinkriegen“ o.ä. Dabei können wir uns sanft und beruhigend über die Brust oder die Hand streicheln.

Nicht mehr müssen müssen

Häufig beschleunigt uns ein „Müssen“ noch zusätzlich. Wir *müssen* unentwegt – zum Beispiel den Einkauf, die Wäsche oder einen Anruf machen. Das schafft Unruhe, strengt an und ist oftmals völlig unnötig. Denn durch dieses *Müssen* fühlen wir uns ständig unter Druck und hetzen durch unser Leben. Machen wir uns klar: Wir *müssen* gar nichts. Wir *müssen* weder zur Arbeit, noch *müssen* wir die Wäsche machen oder Einkaufen gehen. Wir tun das, weil wir es wollen. Wir gehen zur Arbeit, weil wir uns und unsere Familie ernähren möchten. Wir waschen die Wäsche, weil wir nicht in schmutzigen Klamotten herumlaufen möchten. Und wir gehen Einkaufen, weil wir gerne auch mal etwas Leckeres und/oder Gesundes im Kühlschrank haben möchten.

Tipp: Auf das „Müssen“ verzichten

Streichen wir doch einfach mal für eine Woche das kleine Wörtchen muss aus unserem Wortschatz. Sagen wir uns doch beispielsweise innerlich: „Ich schreibe noch die Mail und danach gehe ich einkaufen.“ Das klingt doch schon mal ganz anders – oder?! Indem wir auf „Ich-muss-Formulierungen“ verzichten, bauen wir keinen unnötigen inneren Druck auf und beruhigen wir unser Leben.

Den Stress im Büro lassen

Wir nehmen viel zu oft unerledigte Aufgaben und Probleme von der Arbeit mit nach Hause. Auch wenn wir es gar nicht wollen, sind wir doch gedanklich beim Job. Indem wir ein Ritual zum Arbeitsende etablieren, lassen wir den Stress auf der Arbeit.

Tipp: Rituale finden

Wir können am Ende unseres Arbeitstages beispielsweise den Kaffeebecher abspülen, den Schreibtisch aufräumen oder uns die Hände waschen. Damit signalisieren wir unserem Verstand: Es ist Feierabend!

Positives Denken verändert unser Gehirn

Unser Gehirn hat eine Vorliebe für das Negative. D.h., wir haben die Tendenz, eher die Dinge zu sehen, die schwierig und unangenehm sind. Denn mal ehrlich, woran erinnern wir uns am Feierabend? An die 20 Dinge, die gut gegangen sind oder an die eine Sache, die

schlecht gelaufen ist? In aller Regel wohl an die eine Sache, die nicht gut gelaufen ist – oder?!

Der amerikanische Neurowissenschaftler Rick Hanson sagt dazu: Unser Gehirn ist wie Glatteis für positive Ereignisse. Wir erleben sie und dann sind sie auch schon wieder weg. Dagegen ist das Gehirn für negative Ereignisse wie ein Klettverschluss. Sie werden erlebt und dann abgespeichert – abrufbar für die Zukunft. Denken wir nun oft negativ, bilden sich in unserem Gehirn regelrechte negative *Gedanken-Autobahnen*, die automatisch von unseren *Gedanken-Autos* befahren werden. Demnach erzeugen Pessimisten eine Negativspirale, die dafür sorgt, dass sie die Welt und ihr Umfeld als schwierig erleben. Sie denken oft negativ, erleben Situationen eher angstbesetzt oder gehen mit einem Filter durch die Welt und nehmen verstärkt negative Inhalte wahr.

Die gute Nachricht: Dieser Mechanismus funktioniert auch andersherum. Studien zeigen, dass sich Optimismus und Positivität ebenfalls trainieren lassen. Voraussetzung dafür ist Achtsamkeit. Zum Beispiel können wir gute Sachen in unserem Leben nicht nur kurz bemerken und dann gleich wieder weiter hasten, sondern wir nehmen das Positive – und sei es noch so klein und unscheinbar – als sinnliche Erfahrung auf und speichern es so in unserem Gehirn ab.

Tipp: Sich für die schönen Dinge bedanken

Legen wir den Fokus auf die schönen Dinge des Lebens und bedanken uns jeden Abend kurz vor dem Einschlafen für drei bis fünf Dinge, die schön waren. Vielleicht ist ein schwieriges Telefonat gut verlaufen oder wir haben eine nette Mail bekommen, vielleicht haben sich unsere neuen Schuhe gut getragen oder unser Mittagessen war besonders lecker usw. Wir betrachten im Nachhinein noch mal das Positive, bedanken uns dafür und schlafen zufrieden ein. Am nächsten Tag halten wir dann sehr viel bewusster nach positiven Dingen Ausschau. Dankbarkeit stärkt immer das Positive in unserem Leben.

Ein guter Schlaf ist wichtig

Schlaf ist das beste Anti-Aging-Programm. Wir tanken auf, regenerieren und unser Immunsystem kann seine *Reparaturen* durchführen. Ein gesunder Schlaf hilft dem Gehirn beim Aufräumen und Sortieren der Eindrücke des Tages. Wichtige Informationen werden im Gedächtnis abgelegt und unwichtige entsorgt. Gleichzeitig werden während des Schlafens auch schädliche Stoffwechselprodukte aus dem Gehirn beseitigt. Wird dieser Reinigungsprozess durch anhaltenden Schlafmangel gestört, reichert sich biologischer Abfall im Gewebe an. Auch Schlafmittel können solche Säuberungsprozesse unterdrücken oder bremsen. Ein guter Schlaf ist also für Körper und Geist sehr wichtig. Ohne unser bewusstes Zutun sind wir am nächsten Morgen wieder fit.

Tipps für einen guten Schlaf

- 1. Das Bett nur zum Schlafen benutzen – also auch kein Fernsehen vor dem Einschlafen. Auf diese Weise verknüpfen wir das Bett gedanklich mit dem Schlafen.*
- 2. Abends nur etwas Leichtes essen. Nicht zu spät essen.*
- 3. Vor dem Einschlafen nicht am Smartphone chatten, da das Handy-Licht uns wach macht und sich dadurch die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verringert.*

4. *Ein festes Einschlaf-Ritual einführen – z.B. ein paar tiefe Atemzüge am offenen Fenster, dann Zähneputzen, Hinlegen, Licht ausschalten und eine kurze Entspannungsübung machen.*

Interessant: Nachts haben wir weniger vom Glückshormon Serotonin. Deshalb betrachten wir das, was uns durch den Kopf geht, düsterer und melancholischer. Wir sind in einer Art depressiver Stimmungslage. Also wenn wir mal wieder nachts zwischen 3 und 5 Uhr in Grübelschleifen verhaken, liegt das auch an dem fehlenden Serotonin.

Gut in den Tag starten

Wie beginnt unser Tag? Machen wir uns schon beim Aufwachen im Bett Gedanken, was wir am Tag alles schaffen müssen? Grübeln wir unter der Dusche und fühlen uns schon morgens von all den anstehenden Aufgaben überfordert?

Wenn wir sorgenvoll, freudlos oder hastig aufwachen und aufstehen, stecken wir schon mit-tendrin im Stress-Teufelskreis – aus dem wir häufig bis zum Abend nicht mehr rauskommen. Beginnen wir unseren Tag mit einem oder zwei freundlichen Morgenritualen, tun wir uns und unserer Gesundheit einen großen Gefallen. Denn wir kommen entspannter in den Tag und können die anstehenden Aufgaben in besserer Stimmung angehen.

Tipps für einen guten Start in den Tag

1. *Wir genießen nach dem Aufwachen noch ganz bewusst für einen Moment die kuschlige Wärme unseres Bettes.*
2. *Wir strecken und dehnen uns genussvoll im Bett anstatt hastig aufzuspringen.*
3. *Im Bad schauen wir in den Spiegel, lächeln und nicken uns freundlich zu.*

Wichtig ist, dass wir kleine Rituale finden, die zu uns passen und die uns Freude machen. Auf diese Weise können wir sie gut und dauerhaft in unseren morgendlichen Ablauf integrieren. Kleine sanfte Morgenrituale sind resilienzfördernd und helfen uns, im stressigen Alltag gelassener zu bleiben.

Wir alle sind nicht perfekt und deshalb wird es immer wieder Tage geben, die so vollgepackt sind, dass wir vermeintlich keine Zeit hatten, uns um uns selbst zu kümmern. Dann nehmen wir zumindest abends einen tiefen, bewussten Atemzug. Nur einen einzigen: Wir atmen ein... und wieder aus.... Es würde mich nicht überraschen, wenn daraus dann doch zwei, drei oder sogar vier achtsame Atemzüge werden. 😊

Mehr Tipps für ein entspanntes Arbeiten im Buch „slowtime! Einfach mal anhalten. Die besten Tipps zur Entspannung.“ Eltern entspannen abends kinderleicht mit den Babuba-Geschichten.