



Ulrike Juchmann

Selbstfürsorge in helfenden Berufen

Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag
gelingt

Kohlhammer

Kohlhammer

Die Autorin



Ulrike Juchmann ist Diplom-Psychologin und arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin, MBCT- und MBSR-Lehrerin in eigener Praxis. Sie leitet die Akademie für Achtsamkeit in Berlin und bietet Einzeltrainings, Kurse und Seminare an. An der Psychologischen Hochschule Berlin und der Berliner Akademie für Psychotherapie ist sie als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsanleiterin tätig.

Ulrike Juchmann

Selbstfürsorge in helfenden Berufen

Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

Illustrationen: Constanze Guhr
Autorenfoto: Max Schröder

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten
© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart
Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:
ISBN 978-3-17-039802-3

E-Book-Formate:
pdf: ISBN 978-3-17-039803-0
epub: ISBN 978-3-17-039804-7

Inhalt

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	7
Vorwort	9
Dank	11
Die Segel setzen – ein Kompass für dieses Buch	12
1 Selbstfürsorge – Grundlagen aus Theorie und Praxis	17
Auf sich achten und auf andere achten – ein mittlerer Weg	17
Krise – eine Gelegenheit zu wachsen	18
Der Fluss des Lebens – der Kohärenzsinn	20
Die Bedeutung der Selbstfürsorge	21
Selbstmitgefühl – der eigenen Verletzlichkeit liebevoll begegnen....	28
Die Kraft der Achtsamkeit	29
Der Weg von emotionaler Ansteckung zu Empathie und Mitgefühl	43
2 Die Kunst des Übens – an Hindernissen wachsen	46
Der Geist des Anfängers	46
An Hindernissen wachsen – ohne Schlamm kein Lotos	54
Das innere Übungsteam – Kritiker, Antreiber und Faulpelze	60
3 Der Meditationskurs – Wege entstehen beim Gehen	66
Übungswoche 1 Im Körper zu Hause sein – ruhig und bewegt	70
Übungswoche 2 Fokus finden – atmend und gehend	82
Übungswoche 3 Offenes Gewahrsein – hörend und Gedanken beobachtend	90
Übungswoche 4 Freundlichkeit mit sich selbst – die Mettameditation	98
Übungswoche 5 Selbstmitgefühl – dem eigenen Schmerz liebevoll begegnen	105
4 Selbstfürsorge und Fürsorge – Impulse für den Arbeitsalltag ...	113
Achtsamkeit im Arbeitsalltag	113
Werte und Wertschätzung – den Kompass ausrichten	114
Achtsame Zusammenarbeit – Führungskräfte, Teams und Institutionen	119
Achtsamkeit in der helfenden Beziehung	122

Der Rhythmus macht's – das Zusammenspiel von Tun und Sein ...	124
Stabil bleiben im Sturm – Selbstfürsorge in Ausnahmesituationen ..	127
Auf zu neuen Ufern – Übergänge gestalten	131
Literatur	135
Anhang	139
Stichwortverzeichnis	145
Zusatzmaterial zum Download	147

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial

Den Weblink, unter dem die Zusatzmaterialien zum Download verfügbar sind, finden Sie am Ende des Buches.



Arbeitsblätter

- AB 1 Der Selbstfürsorgebaum
- AB 2 Die Selbstbeobachtung der Selbstfürsorge
- AB 3 Aufbau einer Meditationspraxis
- AB 4 Die Werte erkunden



Audiodateien

1. Die Einleitung
2. Das bewusste Innehalten
3. Das Erkunden von Geduld
4. Der Body Scan
5. Das achtsame Schütteln
6. Das Herz weiten
7. Den Atem erkunden
8. Die Fokussierung beim Atem
9. Die Gehmeditation
10. Das achtsame Hören

11. Die Gedanken beobachten
12. Zugänge zu Freundlichkeit
13. Die Mettameditation
14. Der Mitgefühl-Body-Scan
15. Das »Wohlwollende Wesen«

Vorwort

»Man kann mit anderen nur so gut befreundet sein wie mit sich selbst.« (Andreas Tenzer)

Sich um sich selbst zu kümmern, braucht Zeit und Raum. In diesem Buch werden Sie beides finden. Es entsteht der Raum, sich dem Thema Selbstfürsorge zuzuwenden und zu erforschen, was Ihnen guttut, was Sie stärkt und was Sie gesund erhält. Sie werden auch dem begegnen, was stresst, überfordert und schwächt. Und Sie nehmen sich Zeit zum Lesen und Reflektieren, für Selbstwahrnehmung und Meditationsübungen. Aber es ist manchmal gar nicht so einfach, sich selbst Zeit und Raum zu gönnen. Aber niemand sonst kann das für Sie tun. Als Menschen in helfenden Berufen sind wir oft sehr darin geübt, zu geben und für andere zu sorgen. Es besteht vielleicht sogar die Überzeugung, »Geben sei seliger als Nehmen«.

Seit mehr als 20 Jahren bin ich als Psychologin und Psychotherapeutin in unterschiedlichen Feldern tätig. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass etwas zu geben, zutiefst beglückend und sinnstiftend sein kann. Das Helfen ist aber auch herausfordernd und konfrontiert mit den eigenen Grenzen. Als ich vor vielen Jahren in einem MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction: achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) mit regelmäßiger Meditation begann, habe ich nicht daran gedacht, Achtsamkeit zu unterrichten oder darüber zu schreiben. Ich wollte es für mich lernen und erfahren. Damals arbeitete ich in der stationären Jugendhilfe mit dem Thema Essstörungen, ein für mich gleichermaßen spannendes wie auch anstrengendes Feld (Juchmann, 2012). Als leitende Psychologin trug ich viel Verantwortung, ich engagierte mich für das Thema und wusste es zu schätzen, viel bewirken und gestalten zu können.

Die Meditation eröffnete mir einen Raum, in dem ich mich nicht um andere kümmern musste, sondern den Blick nach innen richten konnte. Ich lernte, mir täglich Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen, mich wahrzunehmen und meine Bedürfnisse zu erkennen. Es machte mir einfach von Anfang an Spaß. Ich war neugierig, Meditation zu lernen, meinen Geist zu beobachten und das Zusammenspiel von Fühlen, Spüren und Denken besser zu verstehen. Das gegenwärtige, unmittelbare Erleben erlaubt, loszulassen und einfach da zu sein. Psychotherapie ist ein sehr sprachgebundener Beruf. Meditation gewährt einen Raum jenseits von Sprache. Ich begann, zu mehrtägigen Schweigeseminaren, sogenannten Retreats, zu fahren. Dort tauchte ich länger in die Stille ein. Das gab mir viel Energie und wirkte regenerierend. Ich kehrte gestärkt in den Alltag zurück. Zu Beginn meines Weges mit Achtsamkeit und Meditation hatte ich die Idee, einem Ideal näher kommen zu wollen. Ich sehnte mich danach, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Aber von meinem Wesen her bin ich eher emotional, schnell und expressiv. Erst allmählich

lernte ich, dass Achtsamkeit und Meditation ermöglichen, mit dem zu sein, was ist und sich selbst anzunehmen und zu akzeptieren. Ich kam in Kontakt mit Seiten, die ich nicht an mir mochte, ablehnte, kam in Verbindung mit Schmerz, Traurigkeit und Überforderung. Und ich entdeckte Kraft, Freude und tiefe Ruhe in mir. Meditation heißt, sich selbst zu erforschen, sich kennenzulernen und sich mehr anzunehmen. Dies führt uns jenseits von Selbstoptimierung hin zu einer liebevollen Beziehung mit uns selbst. Achtsamkeit und Meditation ermöglichen es, uns wohlwollend und offen zu begegnen. Wir schließen Freundschaft mit uns selbst. Dabei entdecken wir auch eigene Verletzungen und Schmerz. Es entsteht die Chance, durch Meditation zu erfahren, was uns körperlich und psychisch weh tut und leidvoll ist. Wir können erkennen, was den Schmerz auslöst, aufrechterhält und vergrößert. Wir lernen, uns dem Herausfordernden auf eine bewusste Art und Weise zuzuwenden und müssen das Schwierige weder wegdrängen noch dramatisieren. Die freundliche Akzeptanz ermöglicht Veränderungen, lässt uns Grenzen setzen und heilsames Handeln wählen. Dies ist essenziell, um auch anderen Menschen in leidvollen Zeiten zu begegnen und zu helfen, ohne selbst auszubrennen. Wir finden durch meditatives Innehalten Ruhe, Kraft und Lebendigkeit.

Es ist sinnvoll, die Segel zu setzen für die eigene Selbstfürsorge. Achtsamkeit und Meditation können kraftvolle Mittel sein, mit herausforderndem Wetter, Wind und Wellen geschickt umzugehen und immer wieder sicher im Hafen anzukommen. Die aktuelle Situation der Coronapandemie legt es uns sehr deutlich ans Herz: Lasst uns die Menschen in helfenden Berufen, die Beziehungsakrobaten, wertschätzen, unterstützen und entlasten.

Dank

Dieses Buch ist durch das Zusammenwirken vieler Personen möglich geworden. Zunächst möchte ich Frau Annika Grupp vom Kohlhammer Verlag danken, dass sie die Kooperation so einladend initiiert hat. Kathrin Kastl hat mich als Lektorin bei der Entstehung des Buches mit Fachkompetenz, Freundlichkeit und Vertrauen unterstützt. Der Illustratorin Constanze Guhr danke ich für die schönen Abbildungen und Zeichnungen. Paula Maschke möchte ich für die Unterstützung beim Sichten von Forschungsstudien und dem Erstellen des Literaturverzeichnisses danken. Marie Mannschatz hat mich als erfahrene Meditationslehrerin liebevoll und weise beim Erkunden von Selbstfürsorge und Achtsamkeit begleitet. Von Herzen danke ich auch Dagmar Eckers, die mich seit mehr als zwanzig Jahren supervisorisch mit Humor, Kreativität und einem unglaublichen Erfahrungsschatz unterstützt. Vielen Dank auch an die Arbeitsgruppe »Gesundheit« des MBSR-MBCT Verbandes Deutschland. Unser spontanes Brainstorming zu der Frage »Was ist Gesundheit für dich?« machte deutlich, wie viel entsteht, wenn wir uns austauschen und Ideen zusammen tragen. Marisa Przyrembel ermöglichte es, mich mit Studierenden aus Pflegeberufen über Selbstfürsorge auszutauschen. Vielen Dank auch an meine Freundin Ilona Sendrowicz für unsere Gespräche über Somatic Experience. Sie förderte meine Selbstfürsorge durch die Idee, an GAGA-Workshops (ein von Ohad Naharin entwickeltes Tänzertraining) online teilzunehmen. Das Tanzen hat mich sehr gestärkt, wenn ich zu lange am Schreibtisch saß. Renate Wolf hat wertvolle Übungsideen, die bei Trauma und starken Belastungen helfen, beigesteuert.

Meinem Mann Matthias Herrschuh danke ich für seine liebevolle Unterstützung. Er liest immer wieder erste Entwürfe und lässt mir Raum und Zeit für das Schreiben, weil er weiß, wie erfüllend und sinnstiftend es für mich ist. Danke!

Es ist wünschenswert, dass sich die Bedingungen in Heilberufen für alle Menschen verbessern. Noch sind es die Frauen, die hier die Hauptlast tragen. Ihnen gebührt mein Dank und meine besondere Wertschätzung. Noch dringender als unterstützende Worte braucht es ein beherztes Handeln, damit sich die Bedingungen in helfenden Berufsfeldern strukturell und personell nachhaltig positiv entwickeln.

Berlin, im Februar 2022
Ulrike Juchmann

Die Segel setzen – ein Kompass für dieses Buch

»Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.« (Aristoteles)

Das vorliegende Buch wendet sich an Menschen, die in Pflege, Therapie und Medizin, Unterricht, Pädagogik, Sozialarbeit oder in Entwicklungshilfeprojekten tätig sind. Die hier vermittelten theoretischen und praktischen Anregungen können aber auch in den Berufsfeldern der Feuerwehr, Polizei und in der juristischen Begleitung hilfreich sein. Dabei möchte ich besonders Menschen, die Führungsverantwortung in sozialen und helfenden Organisationen tragen, darin bestärken, durch die eigene Selbstfürsorge ein inspirierendes Modell zu sein. Auch die vielen Menschen, die neben der beruflichen Tätigkeit noch kranke Angehörige pflegen, möchte ich erreichen. Ich würde mich außerdem freuen, wenn das Buch Eingang in die Aus- und Weiterbildung findet.

In all diesen Kontexten ist es herausfordernd, eine Balance zwischen den Erwartungen anderer und den eigenen Ansprüchen zu finden. Es gilt dabei die eigene Selbstfürsorge und Gesundheit wichtig zu nehmen. Achtsamkeitsbasierte Ansätze und Meditation stellen Methoden und innere Haltungen zur Verfügung, die eine bewusstere Selbstwahrnehmung ermöglichen. Sich zu spüren, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren, ist grundlegend für eine gelingende Selbstfürsorge.

Was Sie in diesem Buch erwartet:

- eine erfahrungsbasierte Einführung in Achtsamkeit und Meditation,
- der Weg zu einer gelingenden und für Sie passenden Selbstfürsorge,
- ein fünfwöchiger, praxisnaher Achtsamkeitskurs mit begleitenden Handouts, Reflexionsübungen und Audiodateien und
- Ideen für die Fortsetzung der Übungspraxis und den Transfer in den Arbeitsalltag.

Kapitel 1 zeigt, wie eine Balance zwischen der Sorge um andere und der Selbstfürsorge gelingen kann. Helfende Berufe bringen besondere gesundheitliche Risiken mit sich. In einem Modell werden persönliche und institutionelle Faktoren zusammengefasst. Die Selbstfürsorge wird als Baum dargestellt, um den Entwicklungsprozess zu veranschaulichen. Es wird deutlich, dass für eine gelingende Selbstfürsorge die Reflexion der eigenen biografischen Wurzeln und der persönlichen Verletzlichkeit unerlässlich ist. Aber auch Ressourcen und nährenden, haltgebenden Beziehungserfahrungen wollen in den Blick genommen werden. Achtsamkeit ist eine menschliche Basiskompetenz, die oft nicht besonders geübt ist und somit etwas im Verborgenen liegt. Durch Meditation lässt sich Achtsamkeit kultivieren und

systematisch stärken. Menschen lernen dabei, sich besser zu fokussieren, die Aufmerksamkeit gezielt auszurichten und auch innere Haltungen von Freundlichkeit und Wohlwollen einzuüben. Es haben sich spezifische Meditationsprogramme entwickelt, die bei Stress, Krebserkrankungen, Sucht und Depression wirken. Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) ist als präventives Vorgehen im Gesundheitswesen etabliert. Besonders im Feld der Heilberufe ist MBSR vielfach erprobt und wissenschaftlich erforscht worden. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) bietet für Menschen mit Depressionen und Ängsten eine Kombination aus Achtsamkeit und Verhaltenstherapie an. Auch das Trainieren von Mitgefühl ist für Menschen in helfenden Berufen unerlässlich. Es gilt, zwischen einer empathischen Einfühlung, die belasten kann, und einem positiven Mitgefühl unterscheiden zu lernen.

Kapitel 2 zeigt auf, wie Gewohnheitsumstellungen gelingen können. Das Trainieren von Selbstfürsorge braucht ein bewusstes Überprüfen alter Strategien. Dabei werden Einstellungen und Alltagsgewohnheiten reflektiert und neue Verhaltensweisen erprobt. Das Erlernen von Achtsamkeit und Meditation ist ein bewusster Lern- und Übungsweg, der eine klare Struktur und eine durchdachte Methodik erfordert. Wie bei jedem Lernprozess gibt es dabei auch Herausforderungen, die mit Geschick, Bewusstheit und Freundlichkeit gemeistert werden wollen. Das Konzept des inneren Teams ist hilfreich, um die persönliche innere Dynamik zu verstehen. Die verschiedenen Stimmen werden hörbar und können differenziert werden. Dabei wird deutlich, welche Botschaften die Selbstfürsorge erschweren oder boykottieren und welche sie unterstützen. Das Etablieren einer bewussten inneren Mitte ermöglicht die Moderation des inneren Chores. Persönlichkeitsanteile können so begrenzt, weiterentwickelt und ermutigt werden. Durch diese bewusste Selbstführung wird ein neues inneres Zusammenspiel im Sinne der Selbstfürsorge möglich. Auch die Kommunikation nach außen wird dadurch klarer und stimmiger.

Letztlich lässt sich die Wirkung von Achtsamkeit und Meditation nicht erlesen, sie will direkt erfahren werden. Deshalb bietet Ihnen das Kapitel 3 einen fünfwöchigen, strukturierten und praxisnahen Achtsamkeitskurs an. Das Training enthält theoretische Impulse, Selbstbeobachtungsaufgaben und Meditationen.

Audiodateien mit angeleiteten Meditationen begleiten Sie beim Üben. Dieses Icon weist auf die Audioaufnahmen hin.



Anregende Fragen und Schreibaufgaben helfen dabei, die eigene Selbstfürsorge bewusst zu reflektieren. Dieses Icon macht auf die Schreibübungen aufmerksam.



Zunächst stärken Sie in der ersten Woche durch den Body Scan und die achtsame Bewegung die Körperachtsamkeit. Sie lernen, die Empfindungen des Körpers zu spüren und sich mit dem Körper anzufreunden. Damit legen Sie die Basis für Ihre Selbstfürsorge. In der zweiten Übungswoche sammeln Sie Ihren Geist durch die Atemmeditation und die Gehmeditation. Die Fokussierung beruhigt den Geist, und Sie werden ausgeglichener. In Woche drei üben Sie sich durch das achtsame Hören und die Beobachtung der Gedanken in einer Erweiterung des Fokus. Das offene Gewahrsein lehrt Sie, allen Erfahrungen akzeptierend Raum zu geben. Damit lockern sich überstarke Identifikationen mit Gedanken und Gefühlen. In der vierten Trainingswoche lernen Sie die Mettameditation (Metta = liebende Güte, Freundlichkeit) kennen und gewinnen neue Zugänge zu Wohlwollen. Die achtsame Bewegung hilft, den Herzbereich zu spüren und zu weiten und bereitet auf die Mettameditation vor. Positive Emotionen, wie Dankbarkeit und Freude, werden kultiviert. In der fünften Übungswoche steht das Selbstmitgefühl im Zentrum. Sie lernen, sich und Ihrem Körper im mitfühlenden Body Scan eine liebevolle Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Auch herausfordernden Erfahrungen von Erschöpfung und Schmerz begegnen Sie mit Freundlichkeit. Durch die Vorstellung eines wohlwollenden Wesens öffnen Sie sich dafür, Hilfreiches anzunehmen und sich stärken zu lassen. Nach dem fünfwöchigen Kurs gilt es, eine individuelle, für Sie passende Übungspraxis aufzubauen. Entscheidend für eine nachhaltige Wirkung ist die kontinuierliche, möglichst tägliche Fortsetzung des Übens.

Im Kapitel 4 werden Ideen aufgezeigt, wie Selbstfürsorge und Achtsamkeit direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können. Persönliche Werte und Werte des Arbeitsbereichs werden erkundet und in Beziehung zueinander gesetzt. Die Klärung der eigenen Werteorientierung bahnt den Weg für ein stimmiges, beherztes Handeln. Dankbarkeit und Wertschätzung werden in ihrer Wirkung für Einzelpersonen und Teams genauer in den Blick genommen. So kann die Zusammenarbeit achtsamer gestaltet werden. Die Vorbildfunktion leitender Personen ist dabei zentral. Menschen in Leitungspositionen erhalten wichtige Impulse zur Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstführung. Das Kultivieren von Bewusstheit nutzt auch der helfenden Beziehung. Helfende Personen lernen, präsenter im Kontakt zu sein. Sie müssen sich der eigenen Ressourcen genauso bewusst sein wie der eigenen Verletzlichkeit und der eigenen Grenzen. Es ist dabei bedeutsam, regelmäßig zu reflektieren, was das Gegenüber in ihnen auslöst. Damit können auch Grenzsetzungen ruhiger