

„Lueg (au) Dir guet!“

Wie Achtsamkeit uns unterstützt, für uns selbst gut zu sorgen

Martina Egli Meienberg, 11. November 2021

Sie sind alles Spezialistinnen und Spezialisten in
Fürsorglichkeit -

für Andere

Und wie fürsorglich sind Sie mit sich selbst?

Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse so gut wahr wie des oder der Menschen,
die Sie betreuen?

Sind Sie **da für sich**, wenn Sie erschöpft sind, wütend, verzweifelt, wenn Sie sich
ohnmächtig fühlen oder von Trauer übermannt?

Sind Sie dann **da für sich**, mit Verständnis, Güte und Mitgefühl? Mit Zuwendung?

... oder findet dann
Weghören,
Wegerklären,
Wegmachen,
sich abwenden
statt?

Tauchen Schuldgefühle auf?

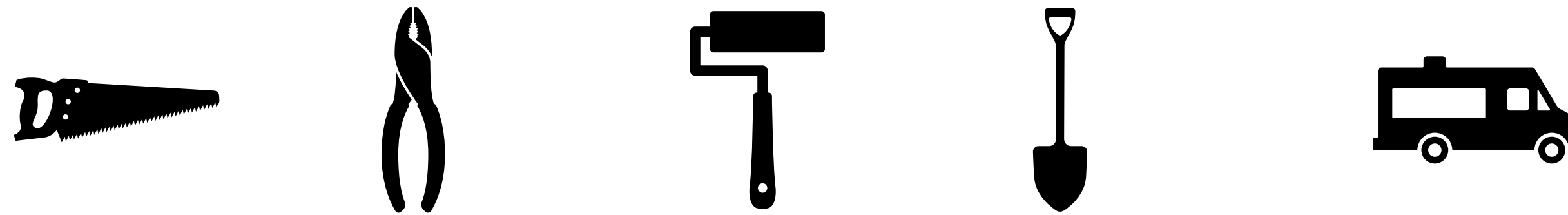
Gedanken wie „Dafür ist jetzt keine Zeit!“

oder

„Das ist selbstsüchtig und gehört sich nicht“



cabin pressure is lost



Werkzeug:

Unser Körper, Herz und Geist

—> gut „warten“, also gut für sich selbst sorgen, gut spüren, lernen, wissen,
wie Sie gesund bleiben

→ Achtsamkeitspraxis

- **Aussteigen** aus den Geschichten, die wir uns permanent erzählen und stattdessen **Ankommen** im Hier und Jetzt
- Präsent sein, mit allen Sinnen, von Augenblick zu Augenblick, **mit Neugierde, Offenheit und Freundlichkeit**
- Wahrnehmen, was da ist, in uns und um uns herum - und ohne das zu bewerten oder sofort ändern zu wollen. **Sein können** damit, für den Moment.
- Wahrnehmen, was es auslöst in uns: Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle - und Handlungsimpulse
- Uns dieser momentanen Erfahrung **Zuwenden**, ob sie angenehm ist oder nicht
- **Sein können mit dem, was ist** - um dann in Ruhe überlegen zu können, wie wir damit auf geschickte, hilfreiche (nicht schädliche) Art umgehen können (was es also zu tun gibt - falls es etwas zu tun gibt) - und auch, wie wir so **gut für uns sorgen** können

Erfahrung: **Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Handlungsimpulse:**

Tönung der Erfahrung: **ANGENEHM** WEDER NOCH **UNANGENEHM**

Nicht festhalten

Nicht wegstossen

Statt Reiz -> (automatische) Reaktion:

Reiz -> **ACHTSAMKEIT** -> Bewusste Handlung

Was auf uns und unsere Lieben zukommt, das können wir nur begrenzt beeinflussen, ebensowenig wie die automatisch ablaufenden körperlichen und seelischen Reaktionen, die das Geschehene auslöst.

Worauf wir aber einwirken können, das ist unsere **Beziehung** zu dem, was da auf uns zukommt.

→ INNEHALTEN → Sehen, was IST → Entscheiden, wie wir handeln

„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der
Wahl der Einstellung zu den Dingen.“

Viktor Frankl

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

WO ist meine Aufmerksamkeit? In der Vergangenheit? In der Zukunft?

Wenn wir bewusst im gegenwärtigen Moment leben - statt ständig über Vergangenes nachzugrübeln, Zukünftiges zu befürchten oder zu ersehnen - im Kontakt mit uns selbst und mit den Menschen um uns herum, so wirkt sich das aus auf den nächsten Augenblick, auf den übernächsten - auf unser Leben.

Wir erleben, was jetzt ist, wir sind präsent in unserem Leben, das **immer nur IN DIESEM MOMENT** stattfindet - statt ständig geistesabwesend dem nachzuhetzen, was wir denken, was sein sollte. Und was uns körperlich, geistig und emotional erschöpft, krank machen kann.

Wir entdecken und erfahren Momente der Heiterkeit, der Freude, der Gelassenheit inmitten unseres herausfordernden Alltags.

Und wir lernen, **anders in Beziehung zu sein** mit Unangenehmem, Schwierigem, Leidvollem: Uns zu- statt abwenden, da zu sein, zu erlauben - statt zu bekämpfen, was bereits Tatsache ist und was wir nicht ändern können - und was das Ganze noch schlimmer macht.

DA SEIN für uns selbst und auch für andere.

Erkennen von unbewusst und automatisch ablaufenden Verhaltensmustern, auch solchen, die nicht mehr hilfreich sind.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion ermöglicht es uns, bewusst zu handeln

Wach, offen, gewundrig, freundlich, annehmend, nicht-wertend

Achtsamkeit hilft uns,
gut für uns selbst und für andere zu sorgen.
Sie zeigt uns - immer mit Freundlichkeit und Mitgefühl -

wie es uns gerade geht und

was wir eigentlich gerade brauchen

(eine Pause, Schlaf, Bewegung, Stille, Rückzug - oder Gesellschaft?)

(vgl. Übung „Atemraum mit Mitgefühl“ und Selbstfürsorge-Übung)

Selbstfürsorge bedeutet

- tun, was uns gut tut und nährt,
- was unsere emotionale und körperliche Widerstandskraft erhöht
- und unser Selbstmitgefühl stärkt

SELBSTFÜRSORGE ist besonders wichtig, wenn wir für andere sorgen.

So vermeiden wir Empathiemüdigkeit und Burnout.

Uns selbst wertzuschätzen und uns Zeit zu nehmen, für uns selbst zu sorgen, ist zentral für unsere Fähigkeit, vollkommen gegenwärtig für und verbunden zu sein mit den Menschen, die wir betreuen.

Wieviel Zeit wende ich auf,
um mich um mich selbst zu kümmern, gut
für mich zur sorgen?

Was davon nährt mich wirklich?

Habe ich Mitgefühl mit mir selbst?
Kann ich mich trösten,
wenn es mir schlecht geht?

Bin ich mir bewusst, was mir
in früheren schwierigen Situationen
Kraft gab?

Selbstfürsorge-Liste:

- Was tut mir gut, was nährt mich, damit ich gedeihen kann?
- Was kann ich für mich tun?
- Wen kann ich um Unterstützung bitten?
- Was für Hindernisse können auftreten?
- Wie kann ich diese überwinden?



Selbstmitgefühls-Übung:

In Momenten, in denen es schmerzhaft, schwierig ist: **innehalten:**

1) „Das ist ein Moment des Leidens“ oder „Au, das tut weh!“

Oder „Oh, das ist eine schwierige Situation“ (Achtsamkeit)

2) Mir bewusst machen: „Leiden gehört zum Mensch-Sein“,

„Andere Menschen kennen das auch“ oder auch: „Ich bin nicht alleine damit“

(Gemeinsame Menschlichkeit)

3) Mir wünschen: „Möge ich freundlich sein mit mir“ oder „Möge ich mich

so annehmen, wie ich bin“ (Fürsorge statt Selbstkritik)

4) Mir wünschen: „Möge ich mir selber das Mitgefühl schenken,

das ich brauche“ (Absicht, sich selber Mitgefühl entgegenzubringen)

Vorgehen:

Kleine Schritte!!

Kurze Übungen, wie jene auf dem Handout und auf der Website

Und zum Beispiel:

- Übergänge achtsam begehen: Bevor Sie ins Zimmer der Person treten, die Sie betreuen, einen Moment innehalten, den Körper spüren, bewusst atmen
(5 Atemzüge oder Atemraum-Übung)
- Jeden Gang zur Achtsamkeitsübung werden lassen: Achtsam gehen, mit der Aufmerksamkeit ganz bei den Füßen sein, bei jedem Schritt
- Achtsamkeitswecker wählen: Geräusche, wie das Klingeln des Telefons oder ein Notizzettel, der irgendwo klebt, wo Sie immer wieder vorbeikommen:
Innehalten, Spüren, was da ist, mit Interesse, Freundlichkeit und Mitgefühl, und sich nach Möglichkeit fragen: Was brauche ich jetzt?

„Friede beginnt damit,
dass jeder von uns sich jeden Tag
um seinen Körper und seinen Geist kümmert.“

Thich Nhat Hanh

Achtsamkeitspraxis fördert:

Weisheit und Mitgefühl

Sein können

Und Zuhören - auch sich selbst.

So werden Sie mit der Zeit immer besser wissen, was Sie brauchen –
um weiterhin für andere da sein zu können

Ich Sorge für mich selbst - nicht, statt mich um Andere zu kümmern,
Sondern, um dann auch für andere da sein zu können.

Wenn ich gut für mich Sorge,
dann begegne ich den Anderen in einer
freundlicheren, gütigeren, mitfühlenderen Version meiner Selbst.

Wenn ich diese Freundlichkeit, Güte, dieses Mitgefühl verkörpere,
ermutige ich Andere, ebenfalls gut für sich - und dann für Andere - zu sorgen.

„Achtsamkeit ist nicht schwierig.
Wir müssen uns nur daran erinnern,
sie zu praktizieren.“

Sharon Salzberg