

# Die Sorge um sich selbst

Ulrike Schmid

*„Mein Eindruck ist, dass man heute selten so viele Menschen guten Willens antrifft wie im Tätigkeitsbereich Hospiz und Palliative Care. Manchmal sieht es fast so aus, als würden sich die Nachdenklichen aus der Beschleunigungs-, Konkurrenz- und Marktgesellschaft in einen Bereich retten, in dem die wichtigen Fragen, die nach Würde, nach Humanität und Freundschaft klar aus dem Hintergrund nach vorn treten.“*

*Prof. Reimer Gronemeyer*

## Was hat dieses Zitat mit Selbstfürsorge zu tun?

Selbstfürsorge beinhaltet eine Haltung der Achtung und Wertschätzung gegenüber sich selbst, die Aufrechterhaltung von Autonomie und Lebensqualität durch eine konsequente Orientierung an den eigenen Bedürfnissen. Selbstfürsorge ist die komplexe Fähigkeit, gutwillig und sorgend mit sich selbst um zu gehen. Sie ist weit mehr als Selbstbemutterung oder Selbstverwöhnung. Die Fähigkeit zur Abgrenzung und Selbst-Behauptung sowie zu Empathie im Kontakt mit anderen sind Aspekte von Selbstfürsorge. Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge beeinflusst das Selbstwertgefühl und das jeweilige Selbstkonzept [vgl. Küchenhoff 1999, S. 147–164].

*Selbstfürsorge bezieht sich neben der Sorge um sich selbst immer auch auf andere*

Die Einheit von Körper, Geist und Seele macht den Mensch zum Menschen. Deshalb lässt sich Selbstfürsorge nur ganzheitlich und multidimensional betrachten und leben. Selbstfürsorge ist nicht gleich Individualismus (das würde zum Burnout führen) sondern bezieht sich neben der Sorge um sich selbst immer auch auf andere, eingebunden in eine Kultur und Gesellschaft.

Die Frage nach der Sorge um sich selbst ist keine Frage der Moderne – sie wurde bereits in der römischen und griechischen Antike gestellt und diskutiert [vgl. Foucault 2009; Schmid 2007].

Damals half das Wissen um die Endlichkeit des Lebens den Menschen, gestaltend Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Hilfreich war damals (und heute) die Frage: Gestalte ich mein Leben so, dass ich es in dieser Form weiter und wieder leben wollte? Die antiken Philosophen setzten vier sogenannte Techniken der Selbstsorge ein:

1. die Unterscheidung zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen
2. das Schreiben um Distanz zu sich selbst zu schaffen
3. die Dokumentation und Deutung von Träumen
4. die Einteilung der Zeit: alles hat seine Zeit, so auch die Selbstsorge.

Selbstliebe und Nächstenliebe stehen in einer zirkulären Beziehung – das eine ist ohne das andere nicht möglich. Selbstliebe hat nichts damit zu tun, ein Egoist oder Egozentriker zu sein. Es kommt auf die richtige Balance zwischen Selbst- und Nächstenliebe an (Peichl 2010, S. 62ff). Schon in der Bibel steht: „Liebe deine Nächsten wie dich selbst“ (vgl. Die Bibel, 3. Buch Mose). Sie fordert auf, beides zu tun, nämlich sich und andere in gleichem Maße zu lieben.

Mit einer Frage wie z. B.: Wer profitiert von der jeweiligen Maßnahme bzw. Aktivität klärt sich meist schnell, dass es nicht nur um die Bedürfnisse der Betroffenen, sondern auch um die der Versorgenden bzw. Begleitenden geht. Das ist in Ordnung, solange die Aktivität den Betroffenen gegenüber ethisch vertretbar ist.

## Ein Beispiel:

In der Hospiz- und Palliativversorgung zu arbeiten kann ein unbewusster/bewusster Akt der Selbstsorge sein: zurück zu einer ganzheitlichen Versorgung und Betreuung in einer Atmosphäre von gegenseitiger Achtung und Wertschätzung gibt Kraft und Energie, die Arbeit zu tun [vgl. Antonovsky 1997; Zitat Reimer Gronemeyer, s. o.]. Auch die Gestaltung von (Abschieds-)Ritualen wie z. B. eine individuelle Verabschiedungsfeier, ein Erinnerungsbuch, die Arbeit mit Symbolen sind nicht nur Übergangshilfen für die Angehörigen sondern auch für die Mitarbeitenden, und das ist wichtig und gut so. Dazu gehört auch die äs-

thetische Gestaltung von Räumen durch Farben, Bilder und Einrichtungsgegenstände. Nicht zu unterschätzen ist der Humor. Müller et al. [2009, S. 602–604] haben in ihrer Studie herausgefunden, dass die besten Schutzfaktoren gegen Ausbrennen Humor und ein tragendes Privatleben sind [vgl. auch: Bischofberger 2008].

Dieser eher situativen bzw. intuitiven Selbstsorge steht das Wahrnehmen und Akzeptieren seiner eigenen Bedürfnisse als ganz bewusster und mit einer gewissen Disziplin und Übung verbundener Akt als Grundlage einer gelingenden Selbstfürsorge gegenüber.

#### Was kann jede und jeder für sich selbst tun?

- | Achtsamkeit – im Hier und Jetzt leben
- | Bedeutung von Lebens- und Tages-Rhythmen erkennen und leben
- | Rituale und Regelmäßigkeiten schaffen (trotz oder gerade wegen des Schichtdienstes)
- | Kraftquellen und Energiefresser erkennen, bewusst nutzen, bzw. vermeiden
- | Entspannungsmethoden erlernen und anwenden (PMR, AT, Achtsamkeitstraining, Imaginationen)
- | Entspannungs- und Erholungseinseln im Alltag einbauen (kurzer WC-Gang mit Zentrierungsübung o. ä.)
- | Kreativität leben (Musik, Gestalterisch, malend, schreibend...)
- | Verantwortung übernehmen
- | Selbstüberprüfung: Haltung, Einstellung, Werte, Selbstachtung, Idealismus; Helfertyp, Omnipotenzanspruch [vgl. Bergner 2010, S. 64ff]

#### Im Miteinander (Team, in der Zusammenarbeit):

In der zwischenmenschlichen Interaktion ist es wert, sich die Kultur der Kommunikation untereinander näher anzuschauen: inwieweit besteht Raum oder wird dieser geschaffen für einen Austausch im Team, nicht nur zur Weitergabe wichtiger Informationen, sondern auch zum besserem gegenseitigen Verständnis und zum gemeinsamen Tragen von Behandlungsentscheidungen. Eine solche konstruktive Kommunikationskultur kann z. B. durch gemeinsame (ethische) Fallbesprechungen, kollegiale Beratung oder Supervision, idealer Weise mit der Teilnahme von möglichst vielen der unterschiedlichen Beteiligten (Pfleger/Ärzte/andere Berufsgruppen/je nach Setting mit Betroffenen und Freiwilligen) gefördert werden. Müller et al. [2009, S. 602–604] haben festgestellt, dass einer der wirksamsten Schutzfaktor gegen Ausbrennen ein gut funktionierendes Team ist.

#### Was außerdem helfen kann:

Rollenklärung im Team (Aufgaben, Funktionen, Grenzen)

- | Absprachen von Auszeiten, z.B. für Ehrenamtliche nach einer intensiven Begleitung; für Pfleger von der Versorgung eines Bewohners/einer Patientin; Nutzen des Raums der Stille (es ist in Ordnung, alleine dort Zeit zu verbringen)
- | Gemeinsame Rituale (Frühstück, Stammtisch, ...)
- | In der ambulanten Pflege gibt es oft wenig gemeinsame Besprechungszeit:

In den Dienstbesprechungen werden organisatorische Anliegen besprochen, ein Übergabebuch ersetzt Fallbesprechungen. Gibt es ein Anliegen zu besprechen, findet sich oft nur in informellen Gesprächen unter KollegInnen Raum. Eine gemeinsame Teamstunde pro Monat könnte hier schon Wunder wirken.

- | Atmosphäre gestalten: Ästhetische Gestaltung von Dienst- und Arbeitsräumen (Sauberkeit, Ordnung, Farben, Ästhetik)
- | Verantwortung aufteilen

Selbstfürsorge stellt die Frage: Wie kann ich gesund bleiben? Wie kann ich in einer guten inneren und äußeren Balance sein und bleiben? Individuelle Selbstfürsorge lässt sich nicht von den institutionellen Aufgaben der Mitarbeiterfürsorge und Gesundheitsförderung abkoppeln [vgl. Bengel et al. 2006, S. 69]. Deshalb ist es wichtig, dass in Organisationen eine Kultur der Achtsamkeit und Wertschätzung gefördert und gepflegt wird und dafür zeitliche und evtl. finanzielle Ressourcen bereit gestellt werden.

Nicht zuletzt beeinflusst uns auch die Gesellschaft in der wir leben: wie und wo ist Selbstfürsorge in einer „Turbo-gesellschaft“ (schneller, größer, effizienter, ...) möglich und wer (Politik?) sorgt dafür? Denn, die Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit, die Stärkung und Weiterentwicklung von persönlicher und sozialer Kompetenz, die Stärkung des Selbstvertrauen und die Erfahrung „Ich habe geeignete Ressourcen zur Verfügung um den Anforderungen zu begegnen“ kommt letztendlich nicht nur den Mitarbeitenden, sondern auch den Betroffenen, ihren An- und Zugehörigen und damit auch der Gesellschaft zu Gute. ■

#### Literatur:

- | Antonovsky, A./ Franke, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT-Verlag.
- | Bengel, J./ Strittmatter, R./ Willmann, H. (2006): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise. 9. erweiterte Neuauflage. Köln: BZgA, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Heft 6, Online im WWW unter [http://www.bzga.de/botmed\\_60606000.html](http://www.bzga.de/botmed_60606000.html) [Stand 20.1.2011]

**hospiz  
praxis**



- | Bergner, T.M.H. (2010): Burnout-Prävention. Sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm. Stuttgart: Schattauer Verlag. 2. Auflage.
- | Die Bibel, 3. Buch Mose, Kapitel 19, Vers 18.
- | Bischofberger, Iren (2008): «Das kann ja heiter werden». Humor und Lachen in der Pflege. Bern: Huber Verlag. 2. Auflage
- | Brieskorn-Zinke, M. (2006): Gesundheitsförderung in der Pflege. Ein Lehr- und Lernbuch zur Gesundheit. 3. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- | Foucault, M./ Stingelin, M. (2009): absolute Michel Foucault. Freiburg im Breisgau: Orange Press (absolute).
- | Müller, M./ Pfister, D./ Markett, S./ Jaspers, B. (2009): Wie viel Tod trägt das Team? Eine bundesweite Befragung der Palliativstationen in Deutschland. In: Der Schmerz, Heft 6, S. 600–608.
- | Peichl, J. (2010): Jedes Ich ist viele Teile. Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen. München: Kösel Verlag.
- | Küchenhoff, J. (1999) Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge – die seelischen Voraussetzungen. In: Küchenhoff, J. (Hrsg.): Selbsterstörung und Selbstfürsorge, Gießen: Psychosozial, S. 147–164.
- | Schmid, W. (2007): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. 1. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

#### Kontakt:

#### Ulrike Schmid

MAS Palliative Care,  
zertifizierte Trainerin (DGP) und  
Lernbegleiterin Palliative Care,  
Supervisorin,

Fachkrankenschwester  
Palliative Care

Ulrike.schmid@  
hospizarbeit-lb.de



Gian Domenico  
**Borasio**  
**Über das  
Sterben**

Was wir wissen

Was wir tun können

Wie wir uns darauf einstellen

**C.H.Beck**

207 S., 11 Abb., 5 Tabellen. Geb. € 17,95  
ISBN 978-3-406-61708-9

Gian Domenico Borasio beschreibt, was wir heute über das Sterben wissen und welche Mittel wir haben, unsere Angst vor dem Tod zu verringern und für das Lebensende vorzusorgen. Er benennt aber auch ungeschminkt die schlimmsten Fehler am Lebensende und sagt, wie man sich am besten davor schützt – einschließlich konkreter Hinweise zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.



© Christoph Mukherjee

**C.H.BECK**

Video und Leseprobe unter [www.chbeck.de](http://www.chbeck.de)