



Melanie Straubmeier

Psychotherapie – Seminare - Coaching

SelbstFürsorge

„Müßiggehen verlangt ein starkes Selbstbewusstsein“ (R. L. Stevenson)

„Arbeite klug, nicht hart“ (Dr. House)

„Patienten muss nicht unbedingt geholfen werden, Hauptsache, den
Therapeuten geht es gut“ (zugeschrieben: G. Schmidt)

Was ist Selbstfürsorge ... für Sie?

- Haubl (2012): „die Kompetenz, (...) für die eigene psychische und physische Gesundheit zu sorgen“
- Redemann (2005): „liebvoller, achtsamer, und mitfühlender Umgang mit einem selber und das Ernstnehmen von eigenen Bedürfnissen“
- Meng (1959): „Praxis und Lehre vom seelischen Gesundheitsschutz“

- Und was machen Sie so?



Selbstfürsorge für die Spezies

Diathese-Stress-Modell: Disposition (Anfälligkeit), ihre Moderatoren und Schwellenerhöhung durch Ressourcen

Schlaf

Mahlzeitenroutine und -qualität

Bewegung

Positive soziale Kontakte

Gesundheitsversorgung

Hormon- und Stoffwechselstatus

Zeitdruck und Rhythmik

Pausen und Regeneration



Selbstfürsorge für das Individuum

- Achtsamkeit, Akzeptanz, Emotionen, Bedürfnisse und „Haben wir grad Zeit für die sensorische Rinde?“
 - Achtsamkeit: „das Gewahrsein, das entsteht, wenn man die Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Augenblick richtet und nicht urteilend Augenblick für Augenblick der Entfaltung des Erlebens folgt“ (J. Kabat-Zinn (2003))
 - Radikale Akzeptanz: „Da-sein-lassen ohne zu beurteilen und ohne zu versuchen es zu verändern“ (nach M. Linehan, 1993)



Selbstfürsorge für das Individuum

- Achtsamkeit, Akzeptanz, Emotionen, Bedürfnisse und „Haben wir grad Zeit für die sensorische Rinde?“
 - Emotionen als Hinweisgeber: Überraschung, Ekel, Freude, Ärger, Traurigkeit, Angst (Basisemotionen nach Ekman (1992))
 - Bedürfnispassung: Physiologische, Sicherheit, Zugehörigkeit/Liebe, Wertschätzung, kognitive Bedürfnisse, ästhetische Bedürfnisse, Selbstverwirklichung, Transzendenz (A. Maslow, 1981)
 - Emotion und Kognition im Gehirn oder: Die Schnellen und die Toten (J. Ledoux (2007))



Selbstfürsorge für das Individuum

Polyvagaltheorie (Porges, S. (2003))



Selbst - Bewusstsein

- „Müßiggehen verlangt ein starkes Selbstbewusstsein“ (R L Stevenson)
- „Arbeite klug, nicht hart“ (Dr House)
- „Patienten muss nicht unbedingt geholfen werden, Hauptsache, den Therapeuten geht es gut“ (zugeschrieben: G Schmidt)
- Wir müssen uns unserer **Selbst bewusst** sein, um **klug** arbeiten zu können, damit es **langfristig** Behandlern und Patienten gut gehen kann. Das kann **kurzfristig kontraintuitive** Entscheidungen erfordern, die von außen kaum nachvollziehbar sind.



Wenn wir „drüber“ sind ...

- Emotionale und soziale Unterstützung (Nähe und Kontakt)
- Befriedigung basaler Bedürfnisse (Wasser, Tee, Wärme, Nahrung)
- Unterstützungssystem Aktivieren (Kannst du mir helfen?)
- Dosierte Orientierung (Was ist jetzt gerade? Was ist im Groben davor passiert?)
- Schaffen von äußerer und innerer Sicherheit



Wir tun das beste, das wir tun können. Oder:

„Let's try to understand what's happening“ (I. Yalom)

- Individuelle Strategien der komplexeren Selbstfürsorge und emotionalen Integration:
 - Darauf-zurück-kommen
 - Ausdruck: Benennen, Handlungsimpuls folgen
 - Validieren: gute Gründe
 - Prozessieren: Weinen, Fokussieren, Bewegung, Butterfly Hug, Balance Board, auch: Trauerprozesse („Abschied vom Verlorenen“)
 - Mit Ressourcen Vernähen: Bindung, Neunarration, Rescripting, Stabilisierungstechniken (Tresor, Lichtstrom, sicherer Ort), Bewältigung (jetzt etwas tun können)



Wer mit belasteten Menschen arbeitet, muss drei Dinge unbedingt beherrschen:

- Erstens: gut essen
- Zweitens: viel feiern
- Drittens: wütend putzen.

Nach B. Lang (2009)



Übungen/Anwendung



Motivation und Erlaubnis, oder: Die Schalen der Liebe (B. v. Clairvaux)

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist... Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter...

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle...

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“



Quellen

- Haubl, R. (2012). Praxis der Selbstfürsorge. *Studie: Arbeit und Leben in Organisationen 2011*. Online.
- Reddemann, L. (2003). Einige Überlegungen zur Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe von TraumatherapeutInnen. Erfahrungen und Hypothesen. *Zeitschrift für Psychotraumatologie & Psychologische Medizin*, 1 (1), 79-85
- Meng, H. (1959). Seelischer Gesundheitsschutz – eine individuelle und gesellschaftliche Aufgabe. In Bettschart, W., Meng, H. & Stern, E. (Hrsg.), *Seelische Gesundheit. Erhaltung, Erziehung, Verantwortung. Arbeiten aus dem Aufgabengebiet der Psychohygiene*. (S. 333-335). Bern: Huber.
- Hans-Ulrich Wittchen: *Klinische Psychologie & Psychotherapie*. Springer, 2011, ISBN 978-3-642-13017-5, Kap. 2, S. 21–23, 833 f
- Maslow, A. H. (1981). *Motivation and personality*. Prabhat Prakashan.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(3-4), 169-200.
- LeDoux, J. (2007). *Das Netz der Gefühle*.
- Porges, S. W. (2003). Polyvagal-Theorie: Die drei neuralen Kreisläufe als Regulatoren für unser reaktives Verhalten. *Fachartikelsammlung www.somatics.de*.
- Lang, B. (2009). Stabilisierung und Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte als institutioneller Auftrag. In: Bausum, J.; Besser, L.; Kühn, M.; Weiß, W [Hrsg.] (2009): *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. Juventa. Weinheim und München.
- Schauer, M., Neuner, F., Elbert, T. (2017) *Narrative Exposure Therapy for Children and Adolescents (KIDNET)*.
- Möslers, T., Poppek, S., Kemper, J., Rose, A. & Dormann, W. (Hrsg) (2016). *Der Blick auf sich selbst – Selbsterfahrung in der Psychotherapie*. Psychotherapie-Verlag: Tübingen.
- McKay, M., Wood, J.C. & Brantley, J. (2010). *Starke Emotionen meistern – Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis*. Junfermann-Verlag: Paderborn.



**Federn lassen und dennoch fliegen,
das ist das Geheimnis des Lebens. (H. Domin)**

