

Die inneren „Verhinderer“ und „Förderer“ von Selbstfürsorge

Beschreibung der Methode:

Vor der Übung muss den TeilnehmerInnen klar sein, was Psychohygiene ist und wozu diese gut ist. Es kann als Vor- oder Nachbereitung auf die Übung auch erklärt werden, was passiert, wenn man seine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Hierzu kann der Burnout-Zirkel von Herbert Freudenberger und Gail North vorgestellt werden (siehe Arbeitsmaterial) oder die hierfür erstellte Kurzversion.

Beide Gruppen arbeiten fünf Minuten lang Argumente aus, was in ihrem TrainerInnendasein die Selbstfürsorge erschwert oder behindert. In einem zweiten Schritt tauschen die beiden Gruppen und arbeiten am Plakat daneben jeweils Gegenargumente aus. Sie sollen also versuchen, die ursprünglichen Argumente zu widerlegen, zu relativieren, funktionale Einstellungen entgegenzuhalten. Wichtig bei der Übung ist, dass die TeilnehmerInnen darauf eingestimmt werden, dass sie an dem arbeiten, was da ist und was möglich, beeinflussbar und änderbar ist. Es geht bei der Übung nicht darum, die Probleme des Arbeitsmarktes, des Schulungsträgers oder Sonstiges zu lösen. Es geht um die eigene Person und darum, wie sie für sich unter all den guten und auch all den widrigen Umständen aktiv Selbstfürsorge betreiben kann. Das Motto lautet also: „Wir arbeiten an dem, was wir hier und heute ändern können!“ Und das sind in erster Linie eigene Einstellungen und Haltungen.

Auf einer Pinnwand mit Flipchart-Papier steht die Frage:

Plakat I: Selbstfürsorge bedeutet einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse.¹

Frage eins: „Was hindert mich daran, aktiv Selbstfürsorge zu betreiben?“ (Welche eigenen Einstellungen, Gedanken, welches Berufsideal, was am System) (Fünf Minuten Arbeitszeit).

Frage zwei: „Finden Sie Gegenargumente, Lösungen und Möglichkeiten, die aktive Selbstfürsorge erlauben und ermöglichen“ (15 Minuten Arbeitszeit).

Im Anschluss an die Übung können die TeilnehmerInnen für sich selbst noch notieren, was sie für sich selbst aus der Übung mitnehmen können und welches Gegenargument für sie wichtig ist, um Selbstfürsorge zu betreiben. Sollten bei der Übung auch äußere Umstände und Zwänge bei den Argumenten auftauchen, die eine Selbstfürsorge verhindern, so gilt es diese bei der Findung der Gegenargumente ebenfalls zu „lösen“ bzw. einen Umgang damit zu finden.

¹ Vgl. Reddemann 2005.