SO GEHT SELBSTEÜRSORGE HEUTE!

WARUM GESUNDHEITSKOMPETENZ ALLE ANDEREN KOMPETENZEN IN DEN SCHATTEN STELLT



Monika Alicja Pohl

Gesundheit ist unser höchstes Gut, das lässt sich spätestens seit der Corona-Pandemie nicht mehr leugnen. Dennoch gehen viele Menschen nahezu fahrlässig mit ihrer Gesundheit um und werden sich ihrer Relevanz erst dann bewusst, wenn sie ernsthaft krank werden oder ausbrennen. Dieser Beitrag zeigt die drei Typen der Selbstfürsorge auf und beschäftigt sich mit ihrer Bedeutung im Hinblick auf New Work auf der Basis der Achtsamkeit. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Sie Ihre psychische Gesundheit fördern, Ihre Ressourcen schonen und Schutzfaktoren stärken können.

Selbstfürsorge ist ein Begriff, der gerade in der Arbeitswelt schwer zu etablieren ist. Zum einen liegt das an der gängigen Vorstellung, dass nur harte Arbeit Erfolg verspricht und Selbstfürsorge in diesem Kontext keinen Platz hat. Zum anderen daran, dass sich Selbstfürsorge für manche Menschen nach einer egoistischen Sichtweise bis hin zur Selbstverliebtheit anhört und beides in der Gesellschaft negativ belegt ist. In Wirklichkeit trifft jedoch weder das eine noch das andere zu! Denn um Leistung zu erbringen, brauche ich allen voran eine gute und stabile Gesundheit. Hier steht die Prävention an erster Stelle und die Selbstfürsorge der harten Arbeit keinesfalls im Weg. In erster Linie geht es darum, die Prioritäten richtig zu setzen. Denn nur wenn ich gesund und leistungsfähig bin, habe ich auch die Kraft und somit die Kapazitäten, andere Menschen zu unterstützen, Sinn in meinem Tun zu finden und, sofern es mir persönlich wichtig ist, zum großen Ganzen beizutragen. Wenn ich jedoch täglich am Limit bin, gelingt mir dies sicher nicht. Demnach geht Selbstfürsorge unweigerlich mit der Fürsorge für andere einher. Wer das einmal verstanden hat, muss nicht zwingend auf den Burn-out warten, sondern kann guten Gewissens in die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge investieren.

Dennoch gehen Menschen sehr unterschiedlich mit dem Thema um. Hier spielen die eigene Persönlichkeit und die Erfahrungen, unsere Gene und unser Umfeld eine zentrale Rolle. Anhand der drei Grundtypen der Selbstfürsorge, die ich im Laufe der Zeit identifizieren konnte, wird vieles verständlicher. Vielleicht erkennen Sie sich sogar in einem der Typen wieder?

Typ A

Das sind Menschen, die mit einem gesunden Egoismus auf die Welt gekommen sind oder durch Lernen am Modell, manchmal auch aufgrund einer bereits überstandenen lebensbedrohlichen Erkrankung, gelernt haben, dass Selbstfürsorge essentiell ist. Sie wissen diese mühelos in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren. Ein gesundes Maß an Selbstfürsorge ist für sie einfach selbstverständlich.

Тур В

Zu diesem Grundtyp gehören Menschen, die sehr wohl (intuitiv) wissen, wie wichtig Selbstfürsorge in Wirklichkeit ist, jedoch nicht ausreichend ins Handeln kommen. Das liegt meist daran, dass sie entweder (noch) keinen Leidensdruck verspüren, zu träge sind, um sich der Sache konkret zu widmen, oder aber nicht genau wissen, wo sie ansetzen sollen.

Das sind Menschen, die Selbstfürsorge belächeln und nicht ernst nehmen. Sie glauben nicht daran, dass sie ihre Gesundheit selbst beeinflussen können, und/oder verdrängen das Thema Krankheit. Manche von ihnen befürchten, als "Weichei" wahrgenommen zu werden, wenn sie sich dem Thema öffnen. Sie warten unbewusst darauf, krank zu werden und auszubrennen. Und wenn es so weit ist, lautet ihre Aussage: Dass es mich trifft, habe ich mir niemals vorstellen können!

Wenn wir Selbstfürsorge ernst nehmen, müssen wir sie ganzheitlich betrachten. Denn auch die psychische Gesundheit hängt nicht nur von unserer mentalen Ver-

fassung ab. Sie wird auch durch unser körperliches und seelisches Wohlbefinden wesentlich beeinflusst. Gleichzeitig ist es enorm wichtig, den Fokus auf die Gesunderhaltung zu richten und dazu die eigenen Ressourcen und Schutzfaktoren zu identifizieren und zu fördern. Sobald wir krank werden, richten wir uns auf die Genesung aus, was insgesamt deutlich mehr Energie kostet und Zeit erfordert als die Vorsorge. Das wird aus dem jährlichen Gesundheitsreport der Krankenkassen und den daraus erkennbaren durchschnittlichen Fehlzeiten der Berufstätigen deutlich. In der Medizin sprechen wir in diesem Zusammenhang von der Pathogenese und meinen damit die Entstehung einer Krankheit. Viel wertvoller ist jedoch die Salutogenese, nämlich der Erhalt der Gesundheit. Achtsamkeit als bewusste Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Moment geschieht, kann uns dabei helfen. Denn um Klarheit darüber zu erhalten, wie es mir geht, was mich beschäftigt und wie es um meine Bedürfnisse steht, muss ich in einem guten Kontakt mit mir selbst sein. Das ist zwar selbstverständlich, allerdings für viele Menschen, die sich tagtäglich auf der Arbeit und zum Teil auch im privaten Bereich wie im Hamsterrad gefangen fühlen, nicht die Normalität. Sie fühlen sich gehetzt, manchmal sogar unter Druck gesetzt wie ein Dampfkessel. Zeitweise wissen sie weder ein noch aus und verlieren den Zugang zu sich selbst und den eigenen Ressourcen. Mit gezieltem Achtsamkeitstraining lässt sich dieser Zugang wieder herstellen. Denn Achtsamkeit kann geübt, gelernt und bewusst eingesetzt werden - entweder zur kurzfristigen Entlastung und Entschleunigung oder aber langfristig als Grundton der Lebensführung. Letzteres ist natürlich insgesamt wesentlich gehaltvoller und nachhaltiger, bedarf jedoch auch einer längeren und konsequenteren Integration von Achtsamkeit in die Routinen des Alltags.

In den letzten Jahren hat gerade der Diskurs zum Thema psychische Gesundheit im Beruf viel mediale Aufmerksamkeit erhalten. Das resultiert daraus, dass die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen nicht nur stark zugenommen haben, sondern auch weiterhin stetig steigen. Neben der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers sehe ich den Mangel an Selbstfürsorge der Arbeitnehmer:innen als Ursache für diese Entwicklung. Denn in erster Linie bin ich selbst für meine Gesundheit verantwortlich und sollte wissen, was zu tun ist, wenn es mir nicht gut geht. Wichtig dabei ist auch, angemessen zu handeln, bei Bedarf rechtzeitig gegenzusteuern und - wenn notwendig – sich Hilfe zu holen, beispielsweise durch einen professionellen Coach oder erfahrenen Therapeuten. An dieser Stelle ist die Prävention entscheidend. Denn wenn ich rechtzeitig vorsorge, komme ich nicht in ein Defizit, bleibe stattdessen handlungs- und leistungsfähig. Drei Tipps, die Ihnen langfristig dabei helfen können:

- 1. Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag! Die meisten von uns sitzen heute zu viel und bewegen sich zu wenig. Dabei hilft regelmäßige Bewegung, Stress abzubauen. Sie aktiviert das Immunsystem, macht gute Laune, trainiert nachweislich das Gehirn und steigert das Wohlbefinden. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene wöchentlich ein Mindestmaß an moderatem Ausdauertraining im Bereich von 150-300 Minuten oder 75-150 Minuten intensiver körperlicher Tätigkeit absolvieren. Zusätzlich wird an mindestens zwei Tagen in der Woche ein Krafttraining empfohlen, das alle großen Muskelgruppen einschließt. Was das Sitzen anbetrifft, wird deutlich darauf hingewiesen, dass lange, ununterbrochene Sitzphasen möglichst zu vermeiden und durch ausreichend körperliche Aktivität auszugleichen sind.
- 2. Fördern Sie ein positives Mindset! Legen Sie den Fokus auf die positiven Dinge in Ihrem Leben. Denken Sie dafür in Chancen und nicht in Problemen. Die eigene Sichtweise ist immer entscheidend, und nur Sie selbst können diese aktiv beeinflussen. Setzen Sie sich Ziele, die Sie glücklich machen, vor allem auch kleine. Und nutzen Sie Humor als Ressource. Wer gemeinsam mit anderen herzhaft lachen kann, gelegentlich auch mal über sich selbst, ist laut zahlreicher Studien wesentlich glücklicher und gelassener.
- 3. Bleiben Sie (selbst-)empathisch! Ein gesundes Maß an Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen ist eine entscheidende, meist jedoch unterschätzte Ressource. Sie hilft, sich selbst und andere besser zu verstehen und der Situation entsprechend agieren zu können. Sie fördert Solidarität und Kooperation, was gerade auf dem digitalen und globalen Arbeitsmarkt sehr wichtig ist. Nicht zuletzt stärkt Empathie unser Herzbewusstsein und führt uns in die Erfahrung der Verbundenheit, was sich auf uns als soziale Wesen ganzheitlich betrachtet sehr positiv auswirkt.

In diesem Sinne möchte ich Sie dazu ermutigen, sich intensiver mit dem Thema Selbstfürsorge zu befassen, denn dieses Investment wird Ihre Gesundheit maßgeblich beeinflussen und langfristig Ihre Lebensqualität steigern. Und genau das sollten Sie sich selbst wert sein! ___ Monika A. Pohl

Über die Autorin

Monika Alicja Pohl ist Autorin, Trainerin und Coach zum Thema Selbstfürsorge. Sie vermittelt Strategien und Kompetenzen für einen gesunden Lebensstil und ein erfülltes Berufsleben im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Ihre aktuelle Neuerscheinung: Employability. So werden Sie fit für den Arbeitsmarkt der Zukunft, GABAL Verlag 2021. www.monikapohl.de