

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Handout zum Vortrag am 31.01.2024 für Alzheimer Gesellschaft

Hinweise zur Selbstfürsorge mit Achtsamkeit

Sich bewusst Auszeiten zu gönnen, ist oftmals gar nicht so einfach. Doch es gibt ein paar wirksame Hinweise, Übungen und Methoden, mit denen das erlernt werden kann.

Freiräume schaffen - Hilfe annehmen tut gut

Für die eigene Gesunderhaltung ist es enorm wichtig, die eigenen Energiereserven aufzutanken zu können.

Freiräume können sich Pflegepersonen verschaffen, wenn sie Hilfe von anderen Menschen annehmen.

Auch scheinbar kleine Dinge, wie Einkäufe übernehmen, Besorgungen machen oder Hilfe im Haus und im Garten schaffen Erleichterung.

Denken Sie an die alltäglichen Dinge, die – unabhängig von der Erkrankung Ihres Angehörigen – erledigt werden müssen. Je konkreter Sie um Hilfe bitten, desto größer ist die Entlastung. Hier ein paar Tipps:

- Jemand kocht hin und wieder für Sie mit.
- Jemand putzt bei Ihnen die Fenster.
- Jemand bringt Ihnen Obst und Gemüse vom Markt mit.
- Jemand erledigt Ihren Schriftverkehr.
- Jemand mäht regelmäßig Ihren Rasen.

Sie werden feststellen, wie dankbar andere sind, wenn sie ganz konkret helfen können.

Es lohnt sich, organisatorische Vorbereitungen zu treffen, um sich für ein paar Stunden Zeit für sich selbst zu nehmen.

Auch wenn es oft schwerfällt, die Pflege und Fürsorge von Angehörigen in andere Hände zu geben, ist es doch eine Investition in die eigene Gesundheit. Dafür braucht es **Vertrauen und eine innere Bereitschaft**, die Versorgung Ihres Angehörigen vorübergehend in andere Hände zu geben. Wenn Sie dies schaffen, gewinnen Sie den für Ihre Selbstfürsorge so notwendigen Freiraum. Vertrauen Sie darauf, dass auch Freunde und weitere Familienmitglieder gerne helfen möchten.

Mitfühlen, nicht mitleiden:

**Das Mitgefühl sagt: Ich halte dich.
Das Mitleid sagt: Ich leide mit dir.**

Hilfsorganisationen suchen und ansprechen, z. B.:

- **Alzheimer Gesellschaft e.V.**
Aktuelles - Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. - Selbsthilfe Demenz (alzheimer-bw.de)
- **Förderprogramm für pflegende Angehörige**
Förderprogramm für pflegende Angehörige | Landeshauptstadt Stuttgart

Drei Achtsamkeitsübungen, die sich in den Pflegealltag integrieren lassen:

- **Achtsames Atmen**
Dabei spürt man wach und bewusst, wie der eigene Atem den Körper bewegt. Wenn sich Gedanken einstellen, nimmt man diese kurz wahr und versucht dann, die Aufmerksamkeit wieder sanft auf die Bewegungen des Atems im Körper zu lenken. Man achtet bewusst auf die Atemzüge und spürt die beruhigende, zentrierende Wirkung des rhythmischen Ein- und Ausatmens.
- Ergänzen lässt sich die Übung durch eine **Körper-Spürreise** (Body Scan) Man richtet die Aufmerksamkeit nacheinander auf die verschiedenen Zonen des Körpers. Es handelt sich dabei um ein geistiges Abtasten der eigenen Körperregionen. Die Reihenfolge ist hierbei egal – folgen Sie einfach Ihrer Intuition und lassen Sie sich bei dieser Körper-spürreise von ihr leiten.
- Selbst der Weg zum Supermarkt oder durch den Garten kann zur Übung werden. **Bewusstes Gehen** kann einen in meditative Zustände versetzen und die Gedanken bündeln. Setzen Sie jeden Schritt ganz bewusst und nehmen Sie dabei sämtliche Eindrücke wahr. Gehen Sie zum Beispiel barfuß durchs Gras – die Geschwindigkeit bestimmen Sie ganz individuell und spontan.

Weitere kleine Übungen, die der Entschleunigung, dem Innehalten, dem Kontakt zu sich selbst und der Stärkung der Resilienz dienen:

- In einer präsenten inneren Haltung Geschirr abwaschen, essen oder Tagebuch schreiben kann unsere Achtsamkeit fördern und uns so zu innerer Ruhe und Wohlbefinden verhelfen.
- Ein Entspannungsbad, eine Massage mit duftenden Ölen oder seiner Lieblingsmusik zu lauschen, kann helfen, die verbrauchten Energiereserven wieder aufzutanken.
- Schon eine kurze (ca. 15-45 min) Auszeit am Tag kann die Konzentration der Stresshormone enorm herabsenken.
- Auch die privaten Kontakte zu Freunden und zum Rest der Familie sollten gepflegt und aufrechterhalten werden.
- Oft hilft es, sich feste Termine für einen freien Abend in der Woche zu setzen und diese auch wahrzunehmen. Dadurch hat man etwas, worauf man sich freuen kann, und Gespräche sowie Gedanken kreisen an diesem Abend nicht um pflegerische Themen.
- Gönnen Sie sich diese Auszeiten und thematischen Abwechslungen.

Die STOP-Methode

Eine 3-Minuten-Übung für den Alltag

Stressoren machen uns anfällig dafür, auf gewohnheitsmäßige Weise zu reagieren. Wenn wir unter Stress stehen, haben wir keinen Zugang mehr zu unseren inneren Ressourcen. Diese Übung ist eine Möglichkeit, in herausfordernden Situationen innezuhalten, aus dem Funktionieren im Autopiloten-Modus auszusteigen und den Moment so wahrzunehmen, wie er ist. So erkennst du, was dich gerade bewegt und kannst mit geändertem Blick, mehr Wissensklarheit und Gelassenheit entscheiden, wie du in der gegenwärtigen Situation sein und weitermachen möchtest. Vielleicht kann ein Timer oder eine App dich daran erinnern, diese Übung 3-5 mal am Tag durchzuführen.

Ziel:

- ganz im Augenblick sein, beobachten was geschieht, nicht automatisch reagieren müssen. (wie eine Marionette).
- Die Dinge so wie sie sind zur Kenntnis zu nehmen. Wir müssen die Situation nicht gutheißen!
- Durch Innehalten und Beobachten kann sich die Situation schon entscheidend verändern.

Die Übung besteht aus vier Schritten:

S - Stopp: Innehalten.

Unterbrechen, Was du gerade tust und für einen Moment innehalten. Schenke dir selbst diese kurze Besinnung.



T - Take a breath: Atmen.

Ein paar tiefe Atemzüge nehmen, das Ausatmen betonend – und die Empfindungen wahrnehmen, die der Atem im Körper auslöst. Falls hilfreich, einatmend „Ein“ und ausatmend „Aus“ sagen.

O - Observe your experience: Beobachten.

Beobachten, was gerade vor sich geht und dich bewegt.

- Was fühlst du gerade? Wahrnehmen, wie sich die Emotionen im Körper zeigen. Allen auftauchenden Körperempfindungen mitfühlende Aufmerksamkeit schenken, ohne zu reagieren (name it to tame it = benenne es, um es zu zähmen).
- Welche Gedanken sind da? Welche Geschichten, Antreiber und Glaubenssätze? Vielleicht kannst du dich daran erinnern, dass Gedanken nur Objekte deiner Beobachtung und keine Tatsachen sind (Glaube nicht alles, was du denkst).
- Welche Bedürfnisse und Absichten sind da? (Nach innen lauschen, was gerade wirklich wichtig ist – für dich, für andere, für die Situation.)

P - Proceed: Weitermachen.

Mit etwas weitermachen, was sich nach diesem achtsamen Innehalten stimmig anfühlt.

Wenn die Akutsituation nachgelassen hat, kann das Denken wieder weiter werden, und du kannst danach schauen, welches Bedürfnis im Moment nicht erfüllt ist. Und auch hier müssen Sie nicht sofort reagieren. Du kannst dir in Ruhe überlegen, wie du dich für deine Bedürfnisse einsetzen kannst. Dies ist die Grundlage für Soziale Kompetenz, gelingende Kommunikation, Entwicklung von Resilienz und Gesunderhaltung.

Die Grenzen meiner Möglichkeiten

(Meditation)

Jeder Mensch ist auf seiner eigenen Lebensreise.

Auch du lieber Mensch.

Ich kann dir nahe sein und dich (ein Stück weit) auf diesem Weg begleiten.

Aus tiefstem Herzen wünsche ich, dass du dich beschützt
und geborgen fühlen kannst.

Soweit es in meinen Möglichkeiten steht, möchte ich dich unterstützen
und dir Erleichterung verschaffen.

Einfach da sein, damit du dich nicht einsam und verlassen fühlst...

Ich kann versuchen, dass du durch meine Fürsorge Verbundenheit
und Mitgefühl erlebst.

Auf deiner Reise wünsche ich dir von ganzem Herzen, dass du
möglichst frei von Schmerzen bleibst...

... und du in innerem Frieden deine Situation annehmen kannst

Möge ich die Grenzen meiner Möglichkeiten akzeptieren.

(Lassen Sie die Meditation noch einige Minuten in dir nachwirken.)

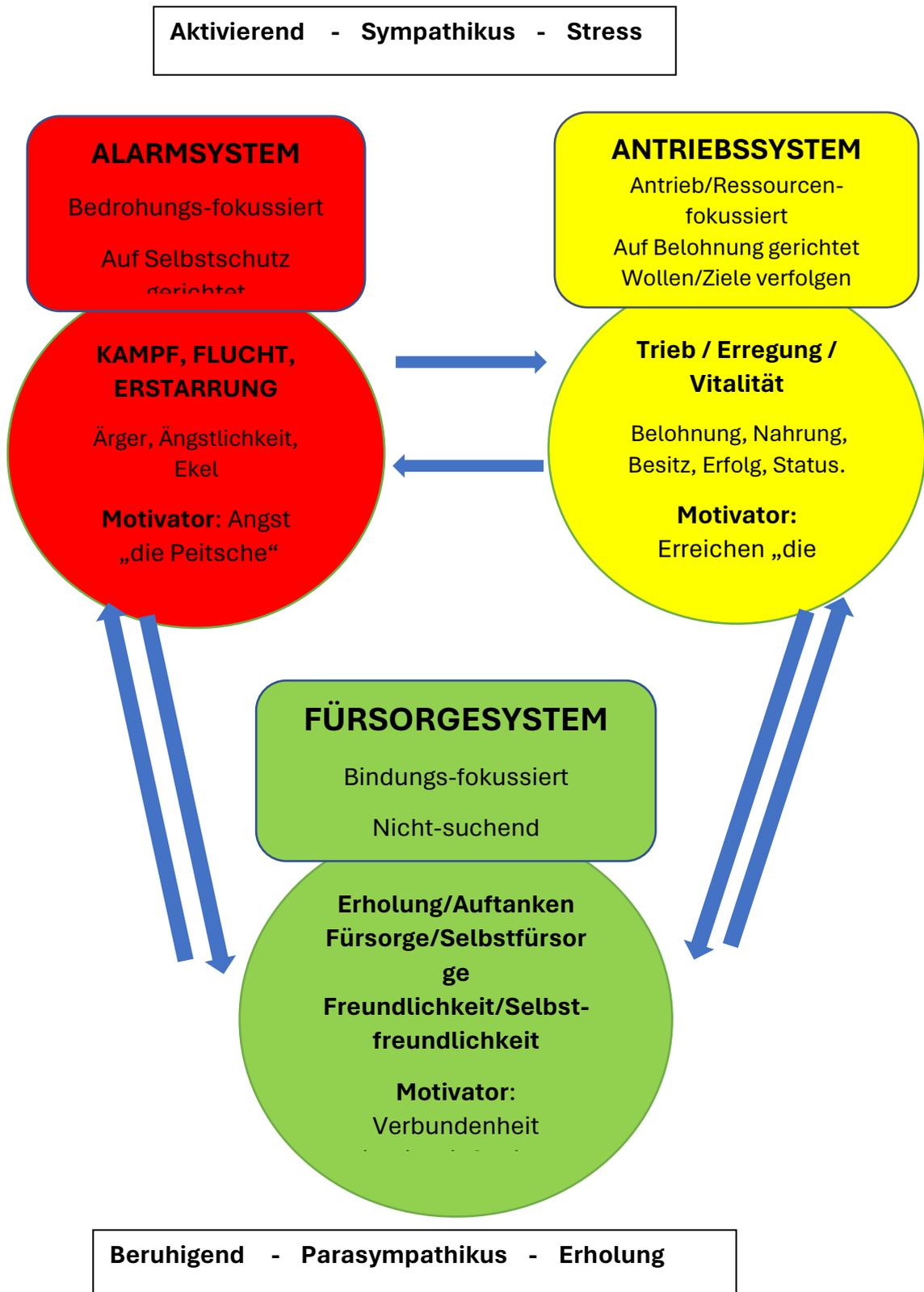
Siegfried und Dagmar Dannwolf | MBSR-, TAO-, MCP-Training

Coaching und Training für Achtsamkeit, Resilienz und Stressbewältigung

Friedrich-Züfle-Weg 42 | 70806 Kornwestheim

info@dannwolfcc.de | <https://www.lebeundarbeiteachtsam.de>

Drei Hauptsysteme zur emotionalen Regulierung



(nach Paul Gilbert)