

Evangelische Hochschule
Darmstadt

University of Applied Sciences
eh-darmstadt.de



Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Warum es wichtig ist, sich (auch) gut um sich selbst zu kümmern

Prof. Dr. Antje Miksch, Evangelische Hochschule Darmstadt



Hier &
Jetzt



*Nur die
Gegenwart
steht uns zum
Leben zur
Verfügung.*

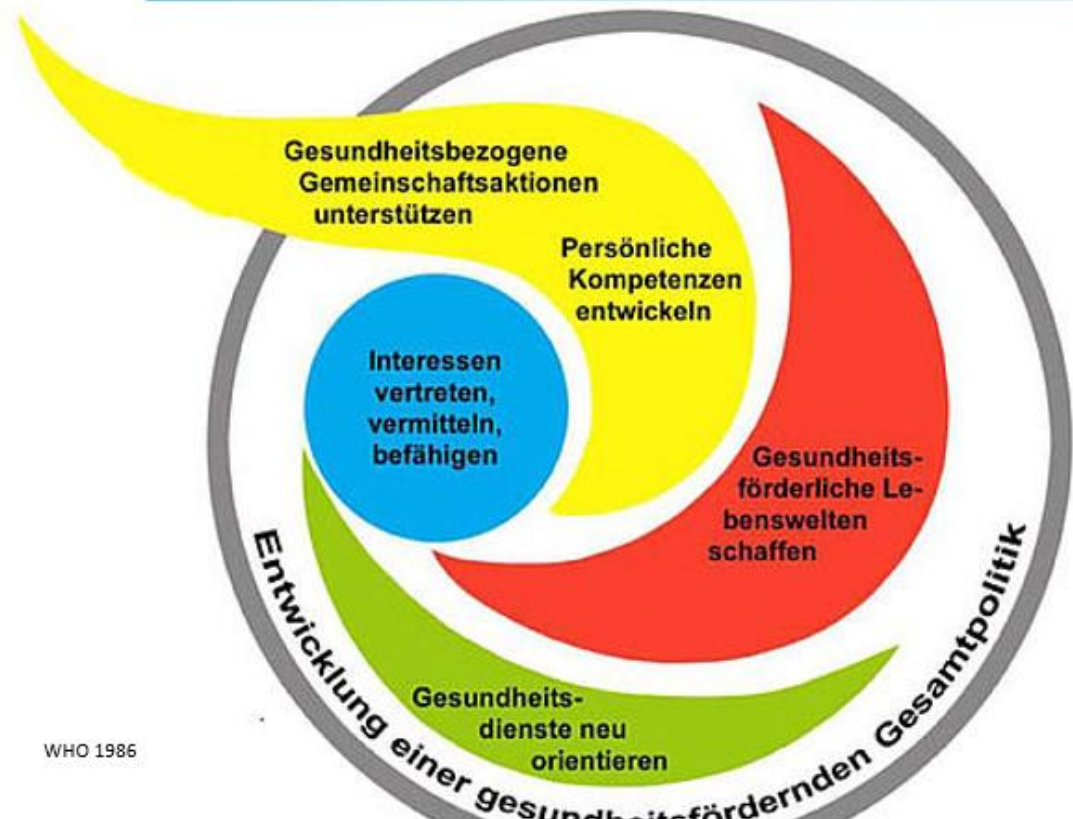
Jon Kabat-Zinn



„Achtsamkeit bedeutet, dem was um Sie herum und in Ihnen geschieht – in Ihrem Körper, Herzen und Geist–, bewusst die volle Aufmerksamkeit zu schenken.
Achtsamkeit ist Aufmerksamkeit ohne Kritik und ohne Urteil.“

Jan Chozen Bays

Gesundheit
entsteht
dadurch,
dass man sich
um sich selbst
und für
andere sorgt



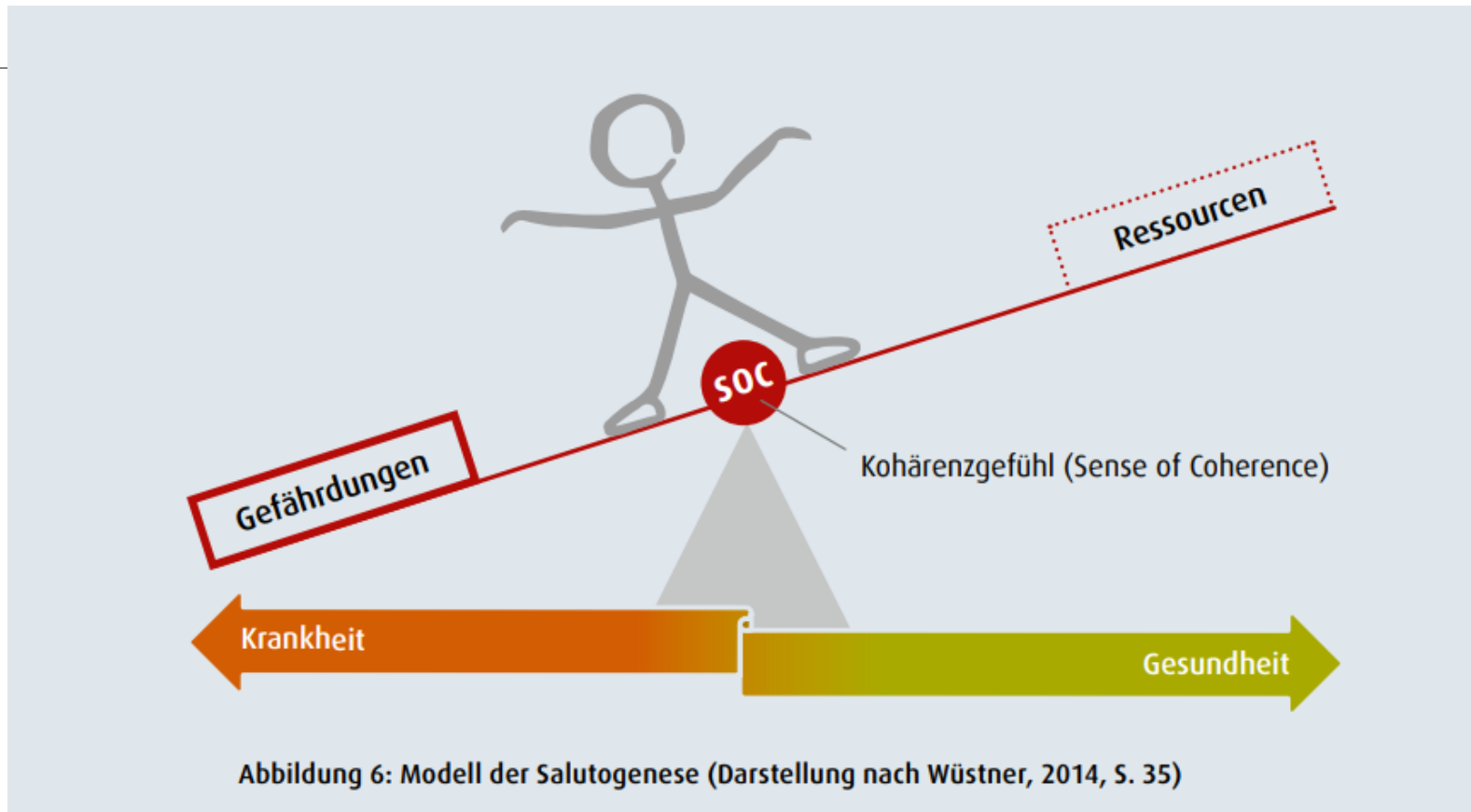
Determinanten der Gesundheit



Quelle: Regenbogenmodell von Dahlgren and Whitehead, Darstellung RKI

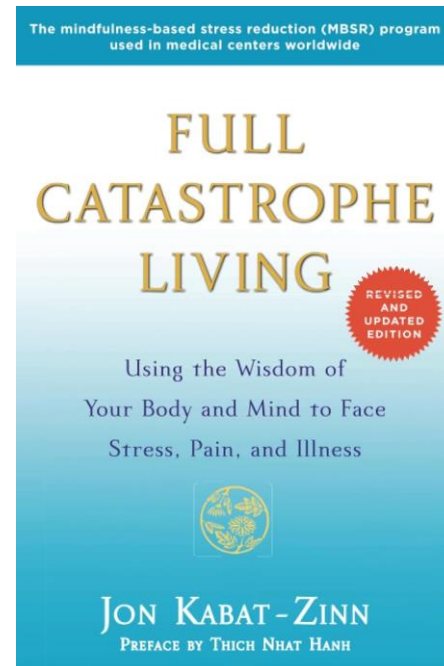
Evangelische Hochschule
Darmstadt

University of Applied Sciences
eh-darmstadt.de



Kohärenzgefühl

- Die Fähigkeit, im Fluss des Lebens schwimmen zu können und auch in turbulenten Zeiten nicht unterzugehen.
- Das Vertrauen
 - dass das Leben trotz oder gerade mit all seinen Krisen verstehbar ist
 - dass individuelle Ressourcen das Leben bewältigbar machen und
 - dass das eigene Leben sinnhaft erscheint.
- Wenn Menschen wahrnehmen, dass aktuelle oder zukünftige Herausforderungen es wert sind, Energie zu investieren erleben sie Selbstwirksamkeit.



Achtsamkeit und Kohärenzgefühl

- Verstehbarkeit – Achtsamkeit kann dazu beitragen, zentrale Zusammenhänge des Lebens zu verstehen und in die individuelle Perspektive einzuordnen.
- Handhabbarkeit – Achtsamkeit kann dazu beitragen, das Machbare und Bewältigbare zu erkennen und ein Gespür für unterstützende Ressourcen zu bekommen.
- Sinnhaftigkeit – Achtsamkeit kann dazu beitragen, den Sinn im eigenen Leben zu realisieren.

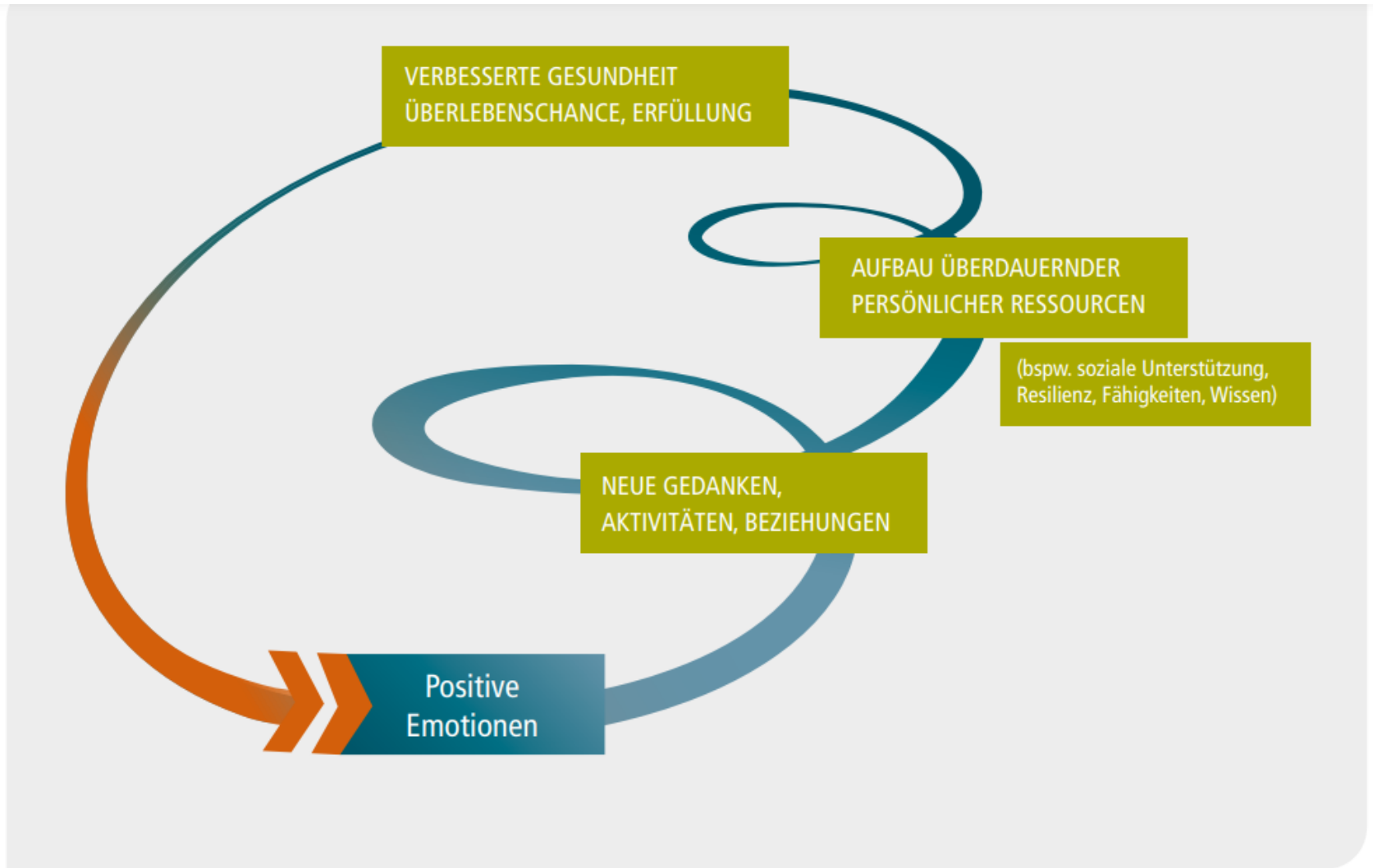


Abbildung 4: Die Wirkung positiver Emotionen: Die Broaden-and-build-Theorie nach Fredrickson (vgl. Fredrickson et al., 2008)

Psychische Gesundheit

„Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“

WHO (2019)



Wohlbefinden

- Damit Menschen sich entfalten und aufblühen können, ist Wohlbefinden notwendig.
- Wohlbefinden entsteht, wenn Menschen „alle Teile ihrer selbst akzeptieren, warmherzige und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen pflegen können, in hohem Maße selbstbestimmt leben, in der Lage sind, ihr Leben so auszurichten, dass sich ihre Bedürfnisse erfüllen, ein zielgerichtetes Leben führen und dabei sich selbst in ständiger Weiterentwicklung erleben“ (Frank 2022, S.8).

Wohlbefinden

Gleichermaßen ein individuelles Ziel
gesundheitsfördernder Maßnahmen und Voraussetzung
für Weiterentwicklung und Gestaltungskompetenz

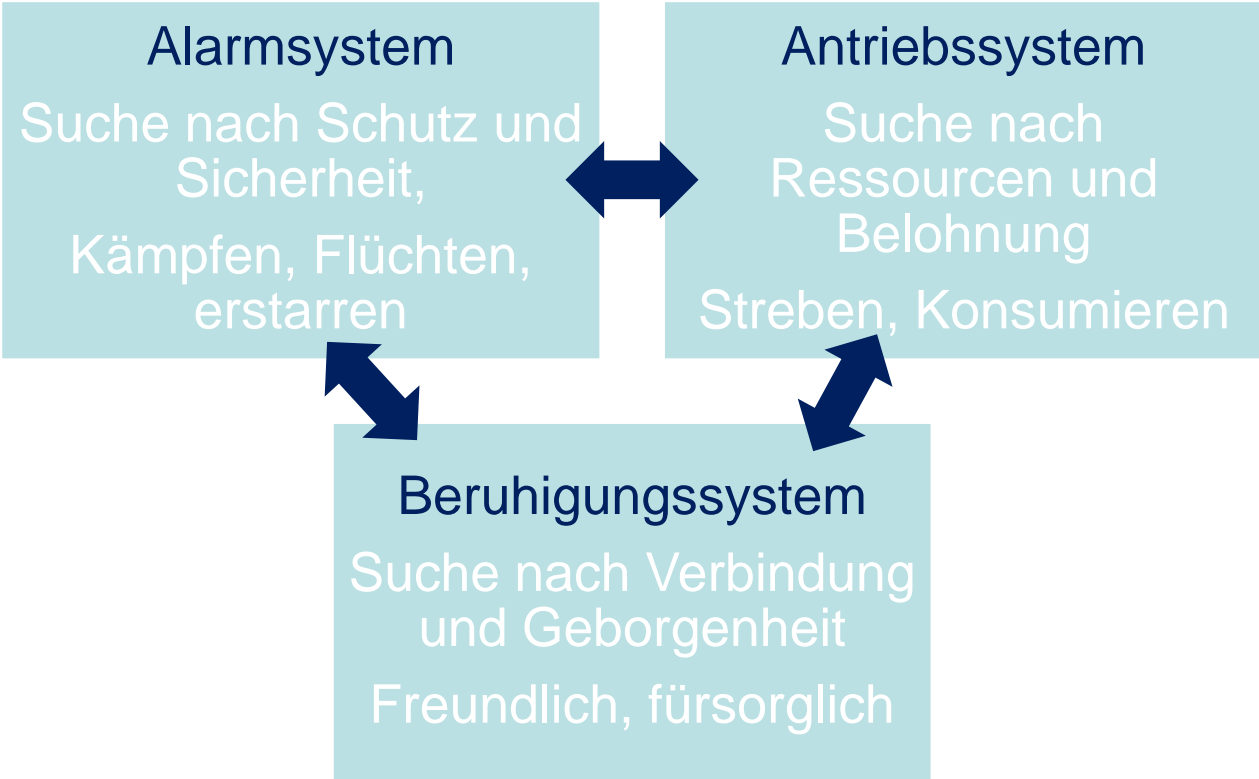
Achtsamkeit trägt dazu bei, dass auch unangenehme
Erfahrungen wahrgenommen und ausgehalten werden
können → „Unter einer Achtsamkeitsperspektive
erhalten auch Zustände von Leid ihre Würde und
werden als prinzipiell kompatibel mit einer tieferen Form
von Wohlbefinden betrachtet.“ (Heidenreich 2022)

(1) Achtsames Selbstmitgefühl als zentrales und haltendes Element von Selbstfürsorge



Selbstmitgefühl wie die »haltenden Hände« einer weit gefassten Selbstfürsorge

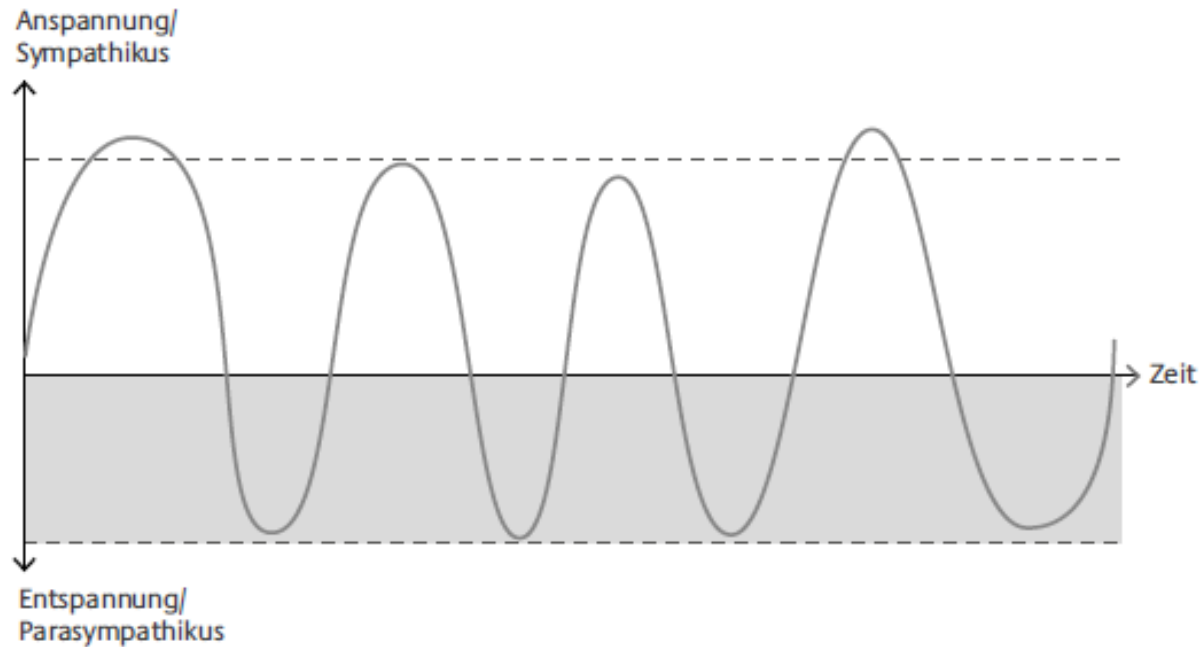
Stress

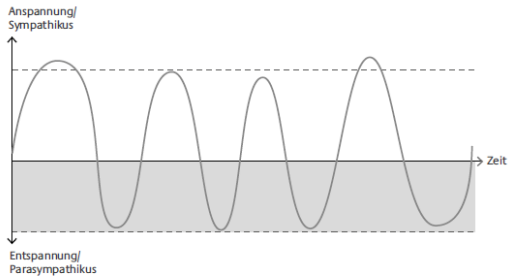


Ruhe

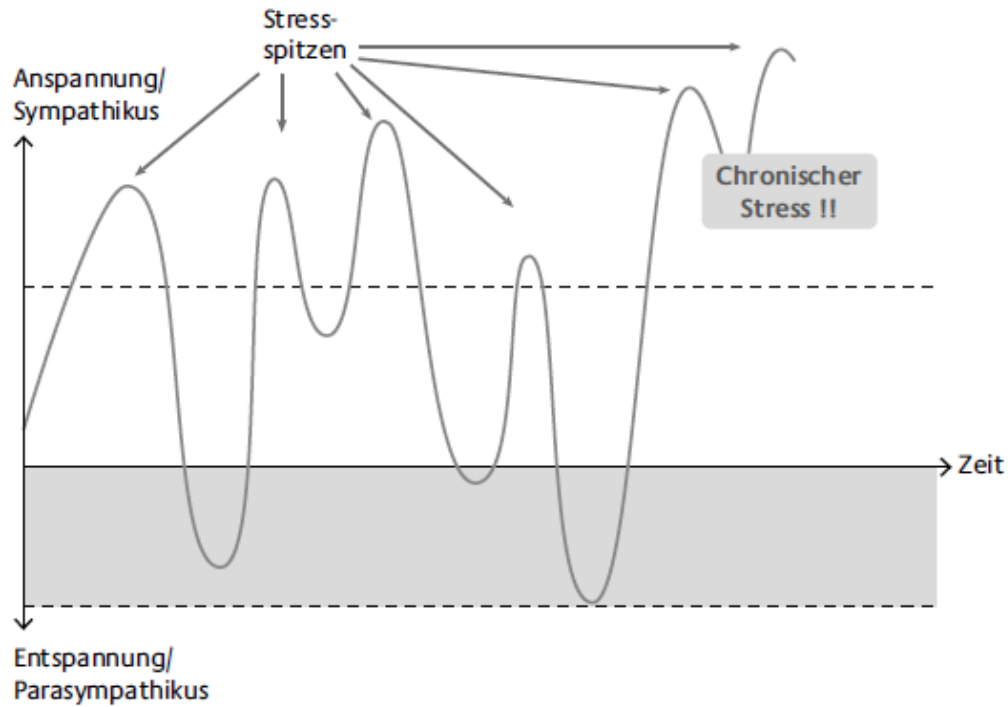
Nach Stocker et al, Mitgefühl üben, Springer 2019

Anspannung und Entspannung





Zusammenspiel des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems im Gleichgewicht



Zusammenspiel des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems im gesundheitsgefährdenden Ungleichgewicht

Achtsamkeit und Innehalten

- Die Stressreaktion läuft häufig reflexartig ab. Dabei werden bewusste und unbewusste Muster und Glaubenssätze aktiv.
- Die achtsame Wahrnehmung des jetzigen Momentes ermöglicht es, einen Impuls zwischen Reiz und Reaktion zu setzen.
- Z.B. durch das bewusste Atmen einen Anker haben, auf den die Aufmerksamkeit gelenkt werden kann.
- Regelmäßiges Training verändert das Bewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und Präsenz, Belastungen können identifiziert, Ursachen erkannt und persönliche Stress-Reaktionsmuster reflektiert werden

Wege aus dem Stress



Lernen auf Körpersignale zu achten



Rhythmus von Anspannung und Entspannung folgen



Anforderungen hinterfragen, Belastungen und Beanspruchungen reflektieren, Stressoren analysieren



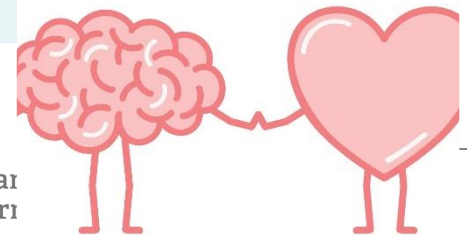
Denk- und Handlungsmuster wahrnehmen



Innere und äußere Kraftquellen kennen und stärken

→ Achtsamkeit fördert Neuroplastizität
Selbstmitgefühl Als heilsame Antwort auf Stress

balance



Evar
Dari

Methoden

- Innehalten / Atmen (ALI: ATMEN – LÄCHELN - INNEHALTEN)
- Grounding (die Verbindung zum Boden spüren)
- Labelling (das was sich zeigt, benennen)
- Stopp (SARW: STOPP – ATME – REFLEKTIERE –WÄHLE)
- 5-4-3-2-1 (hören – sehen – körperliche Wahrnehmungen)
- Atem als Anker (z.B. 3 Minuten Atemraum)
- ...



„Helfende Menschen haben so viele Kompetenzen: gut zuhören, mit anderen mitschwingen, kreativ und sensibel sein, um heilsame Methoden wissen. Selbstfürsorge bedeutet, sich mit diesen Stärken zu verbinden und sie auch im Sinne der eigenen Gesundheit zu nutzen. Wenn wir diese Kraftquellen nur anderen zur Verfügung stellen, so laufen wir Gefahr, selbst auszubrennen.“

Quelle: Ulrike Juchmann, Selbstfürsorge in helfenden Berufen

Bildquelle: Adobe Stock

Evangelische Hochschule
Darmstadt

University of Applied Sciences
eh-darmstadt.de



Herzlichen Dank!

antje.miksch@eh-darmstadt.de
www.antjemiksch.de