

Sechs Wege zur Selbstfürsorge

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die in existenziellen Notlagen sind, fällt es uns häufig schwer, Grenzen zu setzen, abzuschalten und uns um uns selbst zu kümmern. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder bewusst machen, dass Selbstfürsorge kein egoistisches Anliegen ist, sondern eine unabdingbare Voraussetzung, um mit belasteten Menschen arbeiten zu können. Nur wenn wir dafür sorgen, dass wir selbst bei Kräften bleiben, können wir andere Menschen stärken.

Selbstfürsorge als Voraussetzung des Helfens

Wie geht es Ihnen in der Flüchtlingsarbeit? Haben Sie Mechanismen entwickelt, wie Sie nach Feierabend Abstand gewinnen und auftanken können? Oder nehmen Sie alles mit nach Hause, grübeln beim Einschlafen und Aufwachen darüber, wie schlecht es der Familie geht, die Sie begleiten und was Sie bloß machen können, damit es besser wird? Wenn Sie schlecht abschalten können, wenn Ihre Tätigkeit Sie zunehmend belastet, dann ist es höchste Zeit, dass Sie etwas für sich tun.

Abstand gewinnen

Auch für uns sind all die Dinge wohltuend, die für traumatisierte Menschen stabilisierend sind. Machen Sie sich ihrer eigenen Ressourcen bewusst. Was tut Ihnen gut? Was stärkt Sie? Was beruhigt Sie? Was baut Sie auf? Erstellen Sie eine eigene Ressourcenliste und gönnen Sie sich regelmäßig Dinge, die Ihnen gut tun. Häufig wissen wir um unsere Kraftquellen, vergessen sie aber im wuseli-gen Alltag, wenn wir sie am nötigsten brauchen!

Eigene Ressourcen beachten

Wir haben hier einige Gedanken und Anregungen zusammengestellt, die Sie in Ihrer Selbstfürsorge unterstützen sollen.

1 Nähe und Distanz

Empathie und Nähe sind notwendig, um traumatisierten Menschen helfen zu können. Wenn wir allzu distanziert sind, werden sich Menschen bei uns nicht willkommen und geborgen fühlen, werden sich mit ihren Verletzungen nicht öffnen können. Wir müssen berührbar sein, damit Menschen emotional „andocken“ können. Aber es ist auch nicht hilfreich, allzu „nah dran“ zu sein. Wenn ich mich mit in die Verzweiflung und in das Problem ziehen lasse, habe ich weder den Überblick noch die Stabilität, um einem Menschen heraus helfen zu können. Ich brauche also eine gute Balance aus Nähe und Distanz – mich einlassen und wieder zu mir zurückkommen. Das beginnt bereits in der konkreten Gesprächssituation. Was ist ein guter Abstand für mich? Wenn ich merke, dass ich emotional sehr involviert werde, kann es manchmal sehr gut sein, buchstäblich mehr Abstand zu gewinnen. Vielleicht rutschte ich ein Stück auf meinem Stuhl zurück, setze mich auf.

Die richtige Balance ist wichtig

2 Grenzen setzen

*Sich eigene
Grenzen
bewusst machen*

Machen Sie sich bewusst, was Sie in Ihrer Unterstützungsarbeit leisten möchten und was nicht, was Sie aus vollem Herzen geben können und wo Ihre thematischen und zeitlichen Grenzen liegen. Vielleicht ist das durch Ihr Aufgabengebiet im Job, durch Ihre Arbeitsplatzbeschreibung festgelegt, vielleicht müssen Sie sich auch im Rahmen Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit individuell oder im Austausch mit anderen Aktiven selbst eingrenzen. Wenn Sie klar und wertschätzend kommunizieren, was Ihre Aufgaben sind und was nicht, sind Sie auch einschätzbar. Das trägt zur Sicherheit bei.

*Grenzen
wertschätzend
kommunizieren*

Nehmen Sie wahr, wann jemand mit einem Anliegen Ihre Grenzen übertritt und erlauben Sie sich, Grenzen zu setzen. Das muss nicht kalt und abweisend geschehen. Wenn Sie signalisieren: „Ich sehe Ihre Not und verstehe, dass Ihr Anliegen berechtigt ist, aber es überschreitet meine Möglichkeiten“, muss eine Abgrenzung nicht verletzend sein. Wenn Sie es sich herausnehmen, an bestimmten Stellen Nein zu sagen, geben Sie gleichzeitig auch Ihrem Gegenüber die Erlaubnis, sich abzugrenzen, gut gemeinte Vorschläge abzulehnen. Auch das kann stärken. Und wenn Sie gleichzeitig schauen, ob es andere Menschen oder spezialisierte Einrichtungen gibt, die dem Flüchtling an dieser Stelle weiterhelfen können, dann muss er sich nicht alleine gelassen fühlen.

3 Abstand gewinnen

Wenn wir einer emotional herausfordernden Tätigkeit nachgehen, ist es wichtig, dass sie uns nicht rund um die Uhr beschäftigt, dass wir Feierabend machen können, Abstand gewinnen. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach Büroschluss den Computer herunterfahren, die Tür hinter sich schließen und damit jeden Gedanken an die Arbeit bis zum nächsten Morgen dort lassen, ist das wunderbar. Wenn Ihnen das schwerer fällt, kann es gut sein, Rituale zu entwickeln, die dabei helfen, Abstand zu gewinnen. Vielleicht reicht tatsächlich das abendliche bewusste Aufräumen des Schreibtischs und bewusste Verlassen der Arbeitsstelle. Vielleicht brauchen Sie noch einen Moment, bevor Sie nach Hause gehen, um den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen und dann abzuschließen. Vielleicht können Sie den Heimweg, den Fußweg zum Bahnhof, die Fahrt mit dem Auto oder Fahrrad nutzen, um bewusst alles abzulegen, was Sie noch beschäftigt. Vielleicht können Sie auf der Fahrt oder nachdem Sie nach Hause gekommen sind, Ihre eigene Atem- oder Visualisierungsübung durchführen, die Ihnen hilft, das Gewicht, das Sie noch auf den Schultern tragen, abzulegen. Manchen Menschen hilft es auch, sich Symbole und Rituale zu suchen, welche die Tätigkeit eingrenzen: Wenn ich zur Arbeit komme, lege ich diese Uhr, dieses Tuch an, wenn ich wieder gehe, lege ich es wieder ab und damit auch meine berufliche Rolle. Rituale haben nichts Magisches an sich. Es sind definierte symbolische Handlungen, mit denen wir unserem Unterbewusstsein etwas mitteilen, in diesem Fall: „Hier fängt die Arbeit an, hier hört sie auf“. Sie können sehr hilfreich und effektiv sein.

*Bewusst
Feierabend
machen*

*Den Heimweg
nutzen*

*Rituale
etablieren*

4 Unterstützung suchen

*Vernetzung
mit Anderen*

Manchmal gelingt es uns nicht, Abstand zu gewinnen. Manche Themen gehen uns besonders nahe. Manchmal wollen wir helfen und wissen einfach nicht weiter. Wenn Sie in diesem Sinne an Ihre Grenzen stoßen, holen Sie sich Unterstützung. Suchen Sie den Austausch mit anderen Aktiven. Entlasten Sie sich gegenseitig, lassen Sie sich Empfehlungen geben, wie andere bestimmte Probleme angehen, geben Sie Ihre Erfahrungen weiter. Vielleicht gibt es ein Ehrenamtlichentreffen, wo Sie sich regelmäßig austauschen können? Vielleicht können Sie sich in einer Facebook- oder Whatsapp-Gruppe vernetzen und auf diesem Wege schnell Feedback und Antworten auf drängende Fragen bekommen?

*Intervision und
Supervision*

Wenn Sie beruflich mit Flüchtlingen arbeiten, treffen Sie sich mit KollegInnen zur Intervision. Nutzen Sie Supervisionsangebote oder fordern Sie ein, dass auch an Ihrem Arbeitsplatz Supervision angeboten wird. Kooperieren Sie mit spezialisierten Beratungsstellen. Viele Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge bieten auch Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Fachberatung für MitarbeiterInnen der Flüchtlingsarbeit an.

5 Die eigenen Verletzungen heilen

Durch die Flüchtlingsarbeit sind viele Menschen mit dem Thema Traumatisierung konfrontiert und befassen sich vielleicht zum ersten Mal bewusst damit. Wenn wir unsere eigene Biografie oder die unserer Eltern „durch die Traumabrille betrachten“, werden uns manchmal jedoch Zusammenhänge klar und Reaktionen werden plötzlich erklärbar. Wenn wir mit Menschen arbeiten, die schwere Verletzungen überlebt haben, berührt das möglicherweise eigene Wunde Punkte – Dinge, die wir selbst erlebt und noch nicht verarbeitet haben. Wenn Sie feststellen, dass Sie selbst noch unverheilte Wunden in sich tragen, so ist das kein Makel und auch kein Zeichen von mangelnder Professionalität. Es ist vollkommen normal. Um gut mit belasteten Menschen arbeiten zu können, ist es allerdings sinnvoll, die eigenen Wunden zu kennen und zu versorgen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich Dinge vermischen, so dass in der Arbeit belastende Gefühle aufkommen, die genauso viel oder gar mehr mit uns selbst als mit den KlientInnen zu tun haben. Oder dass bestimmte Themen vermieden und umschifft werden, um sich selbst zu schützen und dabei der Hilfesuchende aus dem Blickfeld gerät. Oder man reagiert abweisend und abwehrend auf bestimmte Menschen, weil sie genau diese Gefühle auslösen, die man vermeiden möchte ... Also: Es ist normal, dass der Kontakt mit traumatisierten Menschen an eigene Verletzungen rührt, und es ist „professionell“ und sinnvoll, sich darum zu kümmern, dass diese heilen können. Wenn Sie solche Verletzungen bei sich feststellen, gönnen Sie sich eine eigene Begleitung, vielleicht auch Therapie.

*Eigene Wunden
können berührt
werden*

*Begleitung
suchen*

6 Auftanken

Tun Sie Dinge, die Ihnen Kraft geben. Die Ihnen helfen, mit allen Sinnen in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Alles, was Ihnen individuell gut tut. Dabei können Sie sich von den Fragen zur Ressourcenorientierung inspirieren lassen.

Schlusswort

Dieses Buch soll eine erste Orientierung geben für das Aufeinandertreffen und Arbeiten mit Menschen, die Entsetzliches erlebt haben. Es können Flüchtlinge sein, müssen es aber bei Weitem nicht. Ganze Gruppen und Länder können durch Traumatisierungen geprägt sein.

Wenn einem selbst Grausames und Ungerechtes widerfährt bzw. widerfahren ist, ist aus unserer Sicht die größte Gefahr, die Empathiefähigkeit zu verlieren und selbst aggressiv auf alles Fremde, Unbekannte zu reagieren. Es ist eine Form von egozentrischer Blindheit gegenüber den Sorgen und der Hilflosigkeit anderer, da der Fokus auf dem eigenen Leid konzentriert ist. Doch davon wird nichts besser. Das ist vielmehr ein Signal, sich um sich selbst zu kümmern, sich Hilfe zu suchen bei der Heilung eigener Wunden.

Denn im Grunde haben wir *alle* dieselben Wünsche, Bedürfnisse und Vulnerabilitäten: Daher kann unser *aller* Ziel nur **grenzenlose** Mitmenschlichkeit, Solidarität und Loyalität sein! Erst wenn wir einander erkennen und wertschätzen als Menschen mit Stärken und Schwächen jenseits von definierten Trennungen entlang Ethnie, Religion, Alter, Geschlecht oder anderen Merkmalen, schaffen wir es, ein für alle gutes und würdiges Leben miteinander zu leben.