

Die innere Kraft stärken

Resilienz
in der
Pflege

Belastende Situationen meistern, ohne dabei krank zu werden – manchen pflegenden Angehörigen, beruflichen Pflegern und Pflegebedürftigen gelingt das besser als anderen. **Resilienz heißt diese Fähigkeit, die uns in Krisen stark macht. Das Beste: Jeder kann sich diese Superkraft aneignen**



Gabriela Koslowski ist **Psychologische Beraterin** (www.lebensspur.org) und **Lehrerin** für **Pflegeberufe**. Sie hat zudem 12 Jahre als Krankenpflegerin gearbeitet

Die Stehaufmännchen-Fähigkeit, schwierige oder gar traumatische Situationen zu meistern, ist in der Pflege eine Grundvoraussetzung für ein glückliches und gesundes Leben. Doch wie lässt sich diese innere Widerstandskraft erreichen? Die Psychologische Beraterin und Lehrerin für Pflegeberufe Gabriela Koslowski hat ein Resilienz-Training für Pflegende entwickelt, das aus acht „Zauberstäben“ besteht:

1. Optimismus

„Bei vielen Pflegenden ist das Glas am Ende des Tages halb leer“, sagt

Koslowski. „Sie legen den Fokus darauf, was noch erledigt werden muss.“ Resiliente Menschen dagegen besinnen sich auf die positiven Dinge im Leben. Mit der Haltung „Ich sehe das Ganze als Aufgabe“ kann ein Pfleger aktiver an Herausforderungen herangehen. Damit ist auch die Chance viel höher, dass er seine Probleme meistert. **Praxis-Tipp:** Jeden Tag fünf Situationen aufschreiben, in denen wir uns wohlgefühlt haben, z. B. „Ich habe mit meinem dementen Vater Händchen gehalten“ oder „Ich hatte ein gutes Patientengespräch“. Bringen wir positive Gefühle aufs Papier, verinnerlichen wir sie viel schneller.

2. Akzeptanz & Achtsamkeit

Negative Glaubenssätze wie „Ich schaffe das ja sowieso nicht“ sind Bremsklötze für pflegende Angehörige und beruflich Pflegende. Wer diese Denkmuster jedoch durchbricht und eine schwierige Situation annimmt, stärkt seine Handlungsfähigkeit. Bei der Akzeptanz der Lebensumstände spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle. „Wenn ich verlerne, meine eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen, und nur beim Pflegebedürftigen bin, rutsche ich schnell in eine Stressspirale“, sagt die Expertin. Vor allem

nach einem zehrenden Pflorgetag ist es wichtig, auch an sich zu denken. **Praxis-Tipp:** Ob ein Cafésbesuch oder der Spaziergang im Park – schon eine halbe Stunde Me-Time täglich reicht, um das Stresserleben zu mindern.

3. Lösungsorientierung & Kreativität

„Manchmal stoßen wir mit unseren Kräften einfach an Grenzen“, sagt Koslowski. „Nur leider gestehen sich das viele Pflegenden nicht zu.“ Mit lösungsorientiertem Denken sollten wir die Aufmerksamkeit auf Alternativen richten. Wir dürfen uns ruhig eine Auszeit nehmen, wenn es nötig ist, und auch Hilfsangebote wahrnehmen. **Praxis-Tipp:** Legen Sie sich eine To-do-Liste für den Tag an – auch mit banalen Dingen wie Wohnung lüften, Blumen gießen, Medizin verabreichen. „Wer nach kurzer Zeit schon zehn Punkte abhaken kann, bekommt ein gutes Gefühl und ist stolz auf sich. Das, was man nicht schafft, gerät aus dem Blickfeld. Wir belohnen uns selbst, indem wir unsere Arbeit wertschätzen lernen.“

4. Selbstfürsorge

Wer für andere sorgt, muss zuallererst für sich selbst sorgen. „Die ältere Generation der beruflich Pflegenden



den geht noch mit dem vierten Bandscheibenvorfall zur Arbeit, weil sie die Kollegen unterstützen möchte“, sagt die Resilienz-Trainerin. „Doch auch Pflegende haben das Recht, krank zu sein – und Nein zu sagen.“ Bei der Selbstfürsorge geht es nicht um Feel-Good-Momente, sondern darum, Belastungen zu reduzieren, um leistungstark zu sein. **Praxis-Tipp:** Kleine tägliche Auszeiten zwischendurch geben uns Kraft zum Auftan-

ken. Nehmen Sie sich z. B. nach der Morgenroutine mit dem Pflegebedürftigen Zeit für einen entspannten Kaffee oder für ein gemütliches Telefonat mit der besten Freundin.

5. Selbstwert & Selbstwirksamkeit

Viele Pflegende stellen völlig überhöhte Anforderungen an sich selbst. Sie sind rund um die Uhr im Einsatz, wollen alles perfekt machen und glauben dennoch, nie genug getan zu haben. „Menschen in sozialen Berufen machen ihren Selbstwert dabei häufig von anderen abhängig“, so Koslowski. „Wer allerdings weiß, was er kann, braucht diese Rückmeldung nicht.“ **Praxis-Tipp:** Schreiben Sie detailliert die Tätigkeiten auf, die Sie täglich leisten. Viele Pflegende erkennen erst dann, was sie tatsächlich stemmen.

6. Netzwerke

„Am Abend sind Angehörige oder beruflich Pflegende oft so müde, dass sie sich nur noch vor den Fernseher setzen und dabei einschlafen. Die sozialen Kontakte werden dabei total vernachlässigt“, meint die gelernte Krankenschwester. Ein Fehler, denn in der Krise sind tragfähige Beziehungen die Grundlage für eine erfolgreiche Stressbewältigung. **Praxis-Tipp:**

Bauen Sie einmal die Woche das Ritual ein, sich mit einem Lieblingsmenschen zu treffen.

7. Zukunftsgestaltung

Auf eine Lösung, die in der Zukunft liegt, haben wir immer Einfluss. Doch oft hindern uns alte Glaubenssätze wie z. B. „Bescheidenheit ist eine Zier“ daran, Veränderungen auch umzusetzen. Koslowski rät: „Wir sollten uns von einem schlechten Gewissen oder von Schuldgefühlen verabschieden. Zollen Sie sich selber Anerkennung, indem Sie sagen ‚Ich habe gute Arbeit geleistet, ich habe mir das Wellness-Wochenende oder den Restaurantbesuch verdient.‘“ **Praxis-Tipp:** Schreiben Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch. Das hilft dabei, die eigenen Werte zu überprüfen und das Denken zu verändern.

8. Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft

„Machen Sie sich klar, dass das einzig Beständige im Leben der Wandel ist – das gilt auch in der Pflege“, sagt die Expertin. Wichtig ist, diese Achterbahnfahrt anzunehmen. Denn resilient zu sein, heißt, zu improvisieren und neue Verhaltensweisen sowie Denkmuster zuzulassen. **Praxis-Tipp:** Wer als Angehöriger unter akuten Kreuzschmerzen leidet, muss lernen, sich abzugrenzen. Denken Sie ressourcenorientiert: Kann der Nachbar, Enkel oder ein ambulanter Pflegedienst bei der Pflege einspringen? Versuchen Sie, aus der schwierigen Situation das Beste zu machen und beherrscht neue Möglichkeiten auszuloten. Es gibt kein Scheitern – jeder Versuch ist eine Chance zu wachsen.

§ GELD & RECHT

PRÄVENTIONSKURS Resilienz-Training

■ Resilienztrainer und Mental-Coachs bieten Resilienztraining als Seminare, Workshops oder Online-Kurse an. Viele Krankenkassen bezuschussen die Kursgebühr nach Abschluss des Trainings, wenn es sich dabei um einen von der zentralen Prüfstelle für Prävention nach §20 SGB V Sozialgesetzbuch anerkannten Präventionskurs handelt.



BUCHTIPP

„Resilienz in der Pflege: Sie sind stärker als Sie glauben!“, Gabriela Koslowski, Schlütersche, 200 Seiten, ca. 26,95 €