

# Vorwort

»Man kann mit anderen nur so gut befreundet sein wie mit sich selbst.« (Andreas Tenzer)

Sich um sich selbst zu kümmern, braucht Zeit und Raum. In diesem Buch werden Sie beides finden. Es entsteht der Raum, sich dem Thema Selbstfürsorge zuzuwenden und zu erforschen, was Ihnen guttut, was Sie stärkt und was Sie gesund erhält. Sie werden auch dem begegnen, was stresst, überfordert und schwächt. Und Sie nehmen sich Zeit zum Lesen und Reflektieren, für Selbstwahrnehmung und Meditationsübungen. Aber es ist manchmal gar nicht so einfach, sich selbst Zeit und Raum zu gönnen. Aber niemand sonst kann das für Sie tun. Als Menschen in helfenden Berufen sind wir oft sehr darin geübt, zu geben und für andere zu sorgen. Es besteht vielleicht sogar die Überzeugung, »Geben sei seliger als Nehmen«.

Seit mehr als 20 Jahren bin ich als Psychologin und Psychotherapeutin in unterschiedlichen Feldern tätig. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass etwas zu geben, zutiefst beglückend und sinnstiftend sein kann. Das Helfen ist aber auch herausfordernd und konfrontiert mit den eigenen Grenzen. Als ich vor vielen Jahren in einem MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction: achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) mit regelmäßiger Meditation begann, habe ich nicht daran gedacht, Achtsamkeit zu unterrichten oder darüber zu schreiben. Ich wollte es für mich lernen und erfahren. Damals arbeitete ich in der stationären Jugendhilfe mit dem Thema Essstörungen, ein für mich gleichermaßen spannendes wie auch anstrengendes Feld (Juchmann, 2012). Als leitende Psychologin trug ich viel Verantwortung, ich engagierte mich für das Thema und wusste es zu schätzen, viel bewirken und gestalten zu können.

Die Meditation eröffnete mir einen Raum, in dem ich mich nicht um andere kümmern musste, sondern den Blick nach innen richten konnte. Ich lernte, mir täglich Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen, mich wahrzunehmen und meine Bedürfnisse zu erkennen. Es machte mir einfach von Anfang an Spaß. Ich war neugierig, Meditation zu lernen, meinen Geist zu beobachten und das Zusammenspiel von Fühlen, Spüren und Denken besser zu verstehen. Das gegenwärtige, unmittelbare Erleben erlaubt, loszulassen und einfach da zu sein. Psychotherapie ist ein sehr sprachgebundener Beruf. Meditation gewährt einen Raum jenseits von Sprache. Ich begann, zu mehrtägigen Schweigeseminaren, sogenannten Retreats, zu fahren. Dort tauchte ich länger in die Stille ein. Das gab mir viel Energie und wirkte regenerierend. Ich kehrte gestärkt in den Alltag zurück. Zu Beginn meines Weges mit Achtsamkeit und Meditation hatte ich die Idee, einem Ideal näher kommen zu wollen. Ich sehnte mich danach, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Aber von meinem Wesen her bin ich eher emotional, schnell und expressiv. Erst allmählich

lernte ich, dass Achtsamkeit und Meditation ermöglichen, mit dem zu sein, was ist und sich selbst anzunehmen und zu akzeptieren. Ich kam in Kontakt mit Seiten, die ich nicht an mir mochte, ablehnte, kam in Verbindung mit Schmerz, Traurigkeit und Überforderung. Und ich entdeckte Kraft, Freude und tiefe Ruhe in mir. Meditation heißt, sich selbst zu erforschen, sich kennenzulernen und sich mehr anzunehmen. Dies führt uns jenseits von Selbstoptimierung hin zu einer liebevollen Beziehung mit uns selbst. Achtsamkeit und Meditation ermöglichen es, uns wohlwollend und offen zu begegnen. Wir schließen Freundschaft mit uns selbst. Dabei entdecken wir auch eigene Verletzungen und Schmerz. Es entsteht die Chance, durch Meditation zu erfahren, was uns körperlich und psychisch weh tut und leidvoll ist. Wir können erkennen, was den Schmerz auslöst, aufrechterhält und vergrößert. Wir lernen, uns dem Herausfordernden auf eine bewusste Art und Weise zuzuwenden und müssen das Schwierige weder wegdrängen noch dramatisieren. Die freundliche Akzeptanz ermöglicht Veränderungen, lässt uns Grenzen setzen und heilsames Handeln wählen. Dies ist essenziell, um auch anderen Menschen in leidvollen Zeiten zu begegnen und zu helfen, ohne selbst auszubrennen. Wir finden durch meditatives Innehalten Ruhe, Kraft und Lebendigkeit.

Es ist sinnvoll, die Segel zu setzen für die eigene Selbstfürsorge. Achtsamkeit und Meditation können kraftvolle Mittel sein, mit herausforderndem Wetter, Wind und Wellen geschickt umzugehen und immer wieder sicher im Hafen anzukommen. Die aktuelle Situation der Coronapandemie legt es uns sehr deutlich ans Herz: Lasst uns die Menschen in helfenden Berufen, die Beziehungsakrobaten, wertschätzen, unterstützen und entlasten.

# Dank

Dieses Buch ist durch das Zusammenwirken vieler Personen möglich geworden. Zunächst möchte ich Frau Annika Grupp vom Kohlhammer Verlag danken, dass sie die Kooperation so einladend initiiert hat. Kathrin Kastl hat mich als Lektorin bei der Entstehung des Buches mit Fachkompetenz, Freundlichkeit und Vertrauen unterstützt. Der Illustratorin Constanze Guhr danke ich für die schönen Abbildungen und Zeichnungen. Paula Maschke möchte ich für die Unterstützung beim Sichten von Forschungsstudien und dem Erstellen des Literaturverzeichnisses danken. Marie Mannschatz hat mich als erfahrene Meditationslehrerin liebevoll und weise beim Erkunden von Selbstfürsorge und Achtsamkeit begleitet. Von Herzen danke ich auch Dagmar Eckers, die mich seit mehr als zwanzig Jahren supervisorisch mit Humor, Kreativität und einem unglaublichen Erfahrungsschatz unterstützt. Vielen Dank auch an die Arbeitsgruppe »Gesundheit« des MBSR-MBCT Verbandes Deutschland. Unser spontanes Brainstorming zu der Frage »Was ist Gesundheit für dich?« machte deutlich, wie viel entsteht, wenn wir uns austauschen und Ideen zusammen tragen. Marisa Przyrembel ermöglichte es, mich mit Studierenden aus Pflegeberufen über Selbstfürsorge auszutauschen. Vielen Dank auch an meine Freundin Ilona Sendrowicz für unsere Gespräche über Somatic Experience. Sie förderte meine Selbstfürsorge durch die Idee, an GAGA-Workshops (ein von Ohad Naharin entwickeltes Tänzertraining) online teilzunehmen. Das Tanzen hat mich sehr gestärkt, wenn ich zu lange am Schreibtisch saß. Renate Wolf hat wertvolle Übungsideen, die bei Trauma und starken Belastungen helfen, beigesteuert.

Meinem Mann Matthias Herrschuh danke ich für seine liebevolle Unterstützung. Er liest immer wieder erste Entwürfe und lässt mir Raum und Zeit für das Schreiben, weil er weiß, wie erfüllend und sinnstiftend es für mich ist. Danke!

Es ist wünschenswert, dass sich die Bedingungen in Heilberufen für alle Menschen verbessern. Noch sind es die Frauen, die hier die Hauptlast tragen. Ihnen gebührt mein Dank und meine besondere Wertschätzung. Noch dringender als unterstützende Worte braucht es ein beherztes Handeln, damit sich die Bedingungen in helfenden Berufsfeldern strukturell und personell nachhaltig positiv entwickeln.

Berlin, im Februar 2022  
Ulrike Juchmann