

Energie-Management in Pflegeberufen

Allgemeine Ziele im Energiemanagement jedes Menschen beinhalten es, Ausgleiche zu alltäglichen Belastungen in Beruf und Privatleben zu schaffen. Einseitige Anforderungen und Arbeiten führen zu Ungleichgewichten in körperlicher, psychischer und emotionaler Hinsicht. Durch Aufsuchen des jeweiligen Gegenpols (Aktive Entspannung bei viel Stress, Bewegung bei viel sitzenden Tätigkeiten, Ruhe nach Hektik, etc.) werden Energiereserven aufgefüllt und neue Ressourcen erschlossen. Dies wird durch Verminderung der Grundspannung, durch Herstellen von Weite in allen Gelenken und Entwicklung einer starken Mitte sowie durch eine bewegliche Wirbelsäule unterstützt.

Darüber hinaus ist die aktive Vermehrung der eigenen Lebensenergie ein erstrebenswertes Ziel für den modernen Menschen. Geübte Menschen können durch bewusstes Eingreifen in natürliche Aufnahme-Prozesse deutlich mehr Lebensenergie aus Nahrung, Atmung und der Umgebung aufnehmen. Allein die Fähigkeit, die Atmung nutzbringend und gezielt einzusetzen, wird Ihren Energiehaushalt deutlich auffüllen und Ihre Abwehrkraft stärken.

Die speziellen Erfordernisse im Pflegebereich umfassen etwa den Umgang mit Stress, mit belastenden und schädigenden Faktoren oder die Fähigkeit, sich abzugrenzen. Arbeit und Freizeit bewusst zu trennen und „abzuschalten“ ist lernbar und es gibt viele Möglichkeiten mit Ärger oder Stress auf natürliche, gesunde und dynamische Weise umzugehen. Kurze Pausen können sinnvoll und effizient zur Regeneration genutzt werden.

1. Allgemeine Maßnahmen zum Aufbau und Schutz von Qi

Lebenspflege kann nur in Eigenverantwortung geschehen. Dies gilt sowohl für den Pfleger als auch für den Betreuten! In allen Bereichen der Lebenspflege gibt es keine starren Regeln, diese stehen im Widerspruch zur Dynamik der Natur und zur Individualität des Menschen. Vielmehr geht es um einen Ausgleich von Belastungen, Stress oder Bewegungsmangel.

Die Entwicklung einer starken Mitte

Viele Qigong-Übungen, Taiji Quan und Maßnahmen zum Aufwärmen dienen dazu die Mitte zu aktivieren, zu stärken und zu kräftigen. Eine starke Mitte ist frei beweglich in alle Richtungen und niemals starr oder steif.



Bekannte Maßnahmen sind die Massage von Energiezentren am Unterbauch, Bewegung von Hüftgelenken und Lendenwirbelsäule und Gleichgewichtsübungen – verbunden etwa im Qigong Gehen (Foto von Loni Liebermann).

Ein wichtiger Bereich in der täglichen Übungspraxis für ein stabiles Zentrum ist die Entwicklung einer guten, ruhigen und

tiefen Bauchatmung. Bei Berücksichtigung von Becken- und Wirbelsäulenbewegungen bildet sie eine der effizientesten Maßnahmen, um gezielt Qi in den Unterbauch zu lenken und so die Mitte mit Lebenskraft zu füllen.

Eine entspannt aufgerichtete Wirbelsäule und lockere Beweglichkeit

Die Wirbelsäule ist unser zentrales Bewegungsorgan und auch für die Verteilung von Lebensenergie zuständig. Eine aufrechte Körperhaltung durch Entspannung (nicht durch Anspannung nach oben drücken!) und Beweglichkeit fördern unser Wohlbefinden und ermöglichen einen effizienten Umgang mit sich selbst. Zur Aufrichtung der Wirbelsäule sei auf den Wert der „Alexandertechnik“ hingewiesen, zur Erlangung einer gesunden Beweglichkeit hat gut gemachtes Qigong seine Stärken. Beliebte Übungen für die Wirbelsäule aus dem bewegten Qigong sind Chansi Jin, das Qigong des Shaolin White Crane Gongfu oder Spiralübungen des Qigong.

Herkömmliche Wirbelsäulengymnastik und undifferenzierte Kräftigungsübungen beeinträchtigen die Feinkoordination oftmals äußerst negativ! Die Fähigkeit, sich leicht und locker aufzurichten und wohl zu fühlen geht verloren.

Atmung

Für eine tiefe und ruhige Atmung ist es unumgänglich, dass Ihre Bauchdecke aktiv wird. Sie bildet den Gegenspieler (Antagonisten) zum Zwerchfell, welches ja nach oben und unten geht.

Atmung ist das richtige Energiesystem für eine natürliche und leichte, aber auch rasche Aktivierung. Über Nahrungsmittel ist ein ähnlicher Effekt nicht herstellbar.

Übung: Aktivierende Flankenatmung



Eine einfache Bewegung, um die Atmung in den unteren Brustraum zu fördern, sieht wie folgt aus:

Sie beugen die Knie, bilden einen Rundrücken und überkreuzen die Unterarme nahe am Körper vor den Oberschenkeln. In normaler Bauchatmung atmen Sie hier aus.

Danach breiten Sie die Arme seitlich nach links und rechts aus (nicht nach vorne oder hinten!) und atmen dabei ein. Die Arme können bis Kopfhöhe oder sogar darüber hinaus steigen (**Foto**).

Im Anschluss lassen Sie – während Sie ausatmen – die Arme wieder sinken in die Ausgangsstellung.

2. Akutmaßnahmen in Pflegeberufen

Ausscheiden negativer Energie

Neben positiver Lebensenergie nehmen wir aus Atemluft, Getränken, Nahrungsmitteln und unserer Umwelt auch ungesunde, belastende Faktoren auf.

Umweltgifte, negative Emotionen, klimatische Faktoren wie Wind und Kälte im Übermaß, Druck und Stress oder Erkrankungen sollten keinen Platz in uns haben. Durch ausscheidende Übungen lassen sich natürliche Reinigungsmechanismen aktivieren und unterstützen.

Schädigende Faktoren unterteilen sich in kurzzeitige starke Belastungen und in geringe aber lange andauernde negative Beeinflussungen. Deren Einfluss über Jahre und Jahrzehnte wird häufig unterschätzt.

Im Qigong existieren viele reinigende Übungen mit allgemeiner oder manchmal spezieller Wirkung. Ein bekannter Übungssatz zur Reinigung von inneren Organen sind die „Sechs heilenden Laute“.

Reinigende Atmung

Es wird durch den weit geöffneten Mund aus- und durch die Nase eingeatmet. Kombiniert mit deutlichen Auslenkungen der Wirbelsäule im Sitzen oder im Stehen sowie der reinigenden Vorstellung ergibt sich ein allgemein reinigender und entspannender Effekt.

Ausscheide-Übung für den oberen Bereich



Phase 1



Phase 2

1. Ausgangstellung ist der Mabu (**Phase 1**): Die Füße stehen deutlich weiter als hüft- bis schulterbreit auseinander, die Fußinnenkanten sind parallel.

2. In dieser Position werden die Knie einige Male mit Spannung und der Einatmung durchgedrückt, mit der Ausatmung wieder locker gelassen.

3. Kurzes Auslockern, schmalere Schrittstellung und bei geschlossenen Augen klar machen, was Sie loswerden wollen.

4. Wieder in den Mabu gehen. Atme aus. Mit der folgenden Einatmung werden die Hände vor dem Körper mit gestreckten Ellbogen bis hoch über den Kopf gehoben. Die Knie sind gestreckt (**Phase 2**).

5. Beginn der Ausatmung: die Arme klappen herein, die Hände gleiten – der Schwerkraft folgend – nahe am Körper bis auf Unterbauchhöhe entlang. Dabei in die Knie gehen und in der Vorstellung negative Lebensenergie dem Rumpf entlang mitnehmen.



Phase 3

6. Etwa auf Höhe von Dantian die Arme locker „weschleudern“, und zwar in eine Richtung, welche von den Oberschenkeln vorgegeben wird (**Phase 3**). Diese Phase ist der eigentlich reinigende Teil und geht mit der Vorstellung einher, dass Negatives, Unangenehmes oder Belastendes weggeschleudert und über die Handflächen sowie den Mund nach außen gebracht wird. In dieser Position folgt ein kurzes Innehalten.

7. Zwischen den drei bis fünf Wiederholungen gibt es jeweils eine kurze Pause zum Lockern.

Harmonisierende Übungen

In den harmonisierenden Übungen des Qigong geht es darum, Ausgleiche zu schaffen. Dieses „Prinzip des Ausgleichs“ ersetzt auch viele Ge- oder Verbote aus anderen Bewegungs- oder auch Ernährungsschulen.

Stilles Qigong entfaltet seine Wirkung oft rasch auf Körper und Geist. In der sitzenden Meditation oder in Standübungen können auch Anfänger oftmals gut entspannen und lernen, sich innen zu strukturieren, sodass für bestimmte Körperhaltungen weniger Spannung notwendig wird.



Qigong mit Bäumen und in der Natur bietet oftmals einen starken Ausgleich. Bei den bekannten „8 Brokatübungen“ handelt es sich um harmonisierende Übungen für die inneren Organe und Organfunktionskreise.

Ein ausgedehnter Spaziergang oder sanfter Ausdauersport haben nicht nur ausgleichende Wirkung, sondern unterstützen auch Ihre wertvolle Grundenergie.

Aufnehmen frischer Lebenskraft

Tonisierende Atmung

Es wird durch die Nase aus- und durch den weit geöffneten Mund eingeatmet. Kombiniert mit deutlichen Auslenkungen der Wirbelsäule im Sitzen oder im Stehen sowie der aufnehmenden Vorstellung ergibt sich ein umfassend energetisierender Effekt.

Aufnehmende Übung – Öffnen

Diese Übung dient speziell der Aufnahme und dem Speichern von frischer Energie. Wir wiederholen die Übung etwa 6 mal und atmen durch den weit geöffneten Mund ein. Für einen deutlich wahrnehmbaren Effekt ist wichtig, sich langsam mit hoher Qualität zu bewegen und nicht, eine hohe Wiederholungszahl auszuführen.

Als Vorbereitung dient die Vorstellung, sich mit frischer, leichter und aktivierender Lebensenergie aufzufüllen.



1. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme sind vor Dantian überkreuzt, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Ausgeatmet.

2. Beginn der Einatmung: Aus den Knien heraufkommen, die Handflächen zeigen zum Körper.

3. Ende der Einatmung: Die Arme nach oben und zur Seite führen, die Handflächen weisen nach vorne, Lebensenergie sammeln (**Foto**).

4. Beginn der Ausatmung: Die Arme seitlich sinken lassen, dabei wieder in die Knie gehen und ausatmen, Lebensenergie dabei nach unten führen.

5. Ende der Ausatmung: Arme wieder heranbringen in die Phase 1 führen. Unter Herstellung eines deutlichen Rundrückens Lebensenergie nach innen führen und im Unterbauch einspeichern.

3. Gestaltung des pflegenden Arbeitstages

Trennung von Berufs- und Privatleben

Diese zwei Bereiche müssen klar voneinander getrennt sein. Das Privatleben dient anderen Zielen wie zum Beispiel der Erholung. Eine gut und bewusst erledigte Arbeit ist äußerst energetisierend und bereitet Freude!

Beginn und Ende der Phasen sollten bewusst und klar erlebt werden, wobei kleine „Rituale“ oder Energieübungen äußerst hilfreich sind. Ein Ritual kann ein tägliches Gebet sein oder das genussreiche Abdrehen des Mobiltelefons mit dem Bewusstsein nun für niemanden mehr erreichbar zu sein.

Im Auto kann etwa ein Schild „Im Dienst“ angebracht und entfernt werden.

Arbeits- und Erholungsrythmus

Wie messen Sie den Erfolg Ihrer Arbeit? In pflegenden Berufen wird nichts Materielles produziert, es gibt keine Stückzahlen. Wie gut Sie jemanden geholfen haben, kann man schwer in Worte oder Zahlen fassen.

Fallen Sie daher nicht auf die beliebte Falle herein, Ihre Leistung (Ihren Selbstwert?) am Grad Ihrer persönlichen Erschöpfung fest zu machen.

Üblicherweise werden Grenzen zur Arbeitsbelastung zu hoch angesetzt und zu wenige Pausen gemacht (zuviel Yang – zuwenig Yin). Niemand kann tagelang die maximale Leistungsfähigkeit bringen. Die Erwartungen jedes Einzelnen an sich selbst sollten in den meisten Fällen deutlich reduziert werden. Bei körperlich wie psychisch anstrengenden Dingen oder Situationen früh um Hilfe bitten. Auf Dauer kann man so mehr leisten.

Kleine Überbelastungen jeden Tag summieren sich manchmal auch rasch auf und dürfen nicht unterschätzt werden.

Nach einer Stunde Arbeit sind mindestens fünf Minuten Pause zu machen. Dabei den Ausgleich zur eben gemachten Tätigkeit suchen. Nach Sitzen etwa kurz durchlockern oder sich bewegen, dreimal gut ausatmen mit reinigender Vorstellung, einige Schluck Wasser trinken, etc. Nach Bildschirmarbeit unbedingt die Augen entspannen und massieren.

Nach einer anstrengenden Woche dient das Wochenende – speziell der Samstag – vor allem der Erholung. Aktive und passive Erholung und Entspannung haben hier ihren Platz.

Grenzen setzen, ohne abweisend zu sein

Das hier interessante Yin-Yang-Paar heißt Nähe und Distanz. Nähe wird z.B. durch körperliche Kontaktaufnahme (Hände reichen), kommunikatives Interesse am Gegenüber und dem Besuch beim Betreuten zu Hause hergestellt.

Distanz kann durch schützende Körperhaltungen wie verschränkten Armen, Sessel oder einen Tisch hergestellt werden.

Im beruflichen Alltag nutze man reinigende Übungen sowie eine gesunde Distanz zum Betreuten. Als Faustregel sollte der Abstand etwas mehr als einen Meter betragen.

Die Herstellung einer starken Mitte, Haltung bewahren und eine insgesamt Entspannung bei guter Atmung bilden eine stabile Basis, um sich abzugrenzen!

Der Austausch mit Kollegen ist hier unbedingt notwendig. Besonders schwierige Fälle sollten abwechselnd besucht werden. Wenn möglich, können Besuche auch zu zweit stattfinden.

Das Privatleben darf bei Betreuten nicht ins Spiel kommen – die Mitnahme von Einkäufen, Weitergabe der privaten Telefonnummer, private Verabredungen etc. sind grobe Fehler im Energiemanagement.

Es gibt große Bereiche im Leben des Betreuten, für die der Betreuer nicht verantwortlich ist! Ein „Nein“ kann sehr freundlich und mit einer netten Geschichte verpackt sein.

Konkrete Körperhaltung

Übermäßige Nähe und Offenheit sind große Gefahren. Körperlich schützt man sich am besten durch eine entspannte und locker aufgerichtete Körperhaltung. Die Vorderseite oder Seite ist dem Betreuten zugewandt, ein Fuß ist vorne, der Brustkorb leicht geschlossen, der Genitalbereich geschützt und wir lächeln (leicht geschlossene Haltung). Über den weiten Rücken können schädigende Faktoren unseren Organismus wieder verlassen.

Ein erstes Berühren des Betreuten soll immer mit einer Ausatmung sowie der Vorstellung des Nach-Aussen-Gehens kombiniert werden!

Erschlaffung, Verkrampfung und Unkonzentriertheit bedeutet, dass man schlecht geschützt ist gegen Negatives und weniger aufnahmebereit für Positives!

Lockere Aufmerksamkeit und lockere Aufrichtung sind zwei der besten, effizientesten und einfachsten Schutzfaktoren.