



Formulieren Sie Ihre Wünsche ganz konkret. Hören Sie auf Ihr Innerstes, ohne zu bewerten ob Ihre Bedürfnisse angemessen oder übertrieben sind und entsorgen Sie Ihre Bedenken. Alles, was Sie nicht fordern, werden Sie mit Sicherheit nicht bekommen. Sie können also nur gewinnen. Ergänzen Sie anschließend konkret, was Sie tun und wen Sie einbinden können, damit Ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Nun gehen Sie systematisch vor und setzen Ihre Maßnahmen Schritt für Schritt um. In Kapitel 9 finden Sie dazu Formulierungsbeispiele.

Erholungsinseln im Tagesablauf aufspüren

Jeder noch so angefüllte Tag birgt Möglichkeiten des Innehaltens (→ Kap. 5). Vielleicht sind es nur kurze Momente, doch wenn wir ihre Bedeutsamkeit erkennen, spenden sie Energie und heben unsere Stimmung. Das belebende Gefühl der morgendlichen Dusche, der Anblick eines Familienfotos, der Geschmack des noch warmen Frühstückeis, fröhliches Vogelzwitschern, fünf Minuten einfach nichts tun und den Blick in die Ferne schweifen lassen, der Duft von frisch gebackenem Kuchen, die wohlige Wärme unter der Wolldecke, die Umarmung der besten Freundin, eine mitreißende Melodie, das Knistern von Herbstlaub unter den Füßen, die Wartepause an der Einkaufskasse, ein Fußbad am Abend, ein Telefonat mit den Enkeln ... Sie bestimmen die Vielfalt Ihrer Erholungsinseln.

Erlauben Sie sich, Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn in Ihren Alltag einzubinden (→ Kap. 6). Jede Handreichung, jede Viertelstunde, die Ihr Angehöriger mit einer anderen Person verbindet, erlaubt Ihnen ein Stück persönlichen Freiraums. Sie haben Anspruch darauf, sich selbst gegenüber fürsorglich zu sein.

Vielleicht etablieren Sie einen festen Tag in der Woche, an dem Sie für eine bestimmte Zeit persönliche Dinge tun oder Freunde treffen.

Je selbstverständlicher Sie auf sich achten, umso bedenkenloser wird Ihre Umgebung Sie dabei unterstützen, weil sie den positiven Effekt auf alle Beteiligten erfahren. Nutzen Sie die Zeit z. B. um einen Spaziergang an der frischen Luft zu tätigen, Sport zu treiben, Kontakte zu pflegen, Arzttermine wahrzunehmen, Hobbies zu leben, Zeit mit der Familie zu verbringen, sich zu entspannen oder zu lesen. Stärken Sie so Ihre eigenen Ressourcen, indem Sie sich auf sich selbst besinnen.

Persönliche Träume und Vorsätze zugestehen

Jeder Mensch nimmt im Leben verschiedene Rollen ein. Wir sind gleichzeitig Partner, Eltern, Kinder, Mitarbeiter, Vorgesetzter, Verkehrsteilnehmer, Besucher, Kunde und vieles mehr. Mit jeder Rolle sind typische Erwartungen an uns verknüpft. So erwarten Ehepartner von einander vermutlich einen liebevollen Umgang, Kinder erwarten von ihren Eltern Verständnis, pflegeempfangende Angehörige erwarten z. B. dauerhafte Verfügbarkeit usw. In dem Bemühen den verschiedenen Erwartungen gerecht zu werden, werden die eigenen Bedürfnisse und Träume bisweilen hintenangestellt.

Sich für einen überschaubaren Zeitraum zurückzunehmen ist meistens machbar. Um die eigene Zufriedenheit bei einem dauerhaften oder zunehmenden Fürsorgebedarf zu erhalten ist es jedoch hilfreich die Situation und ihre Prognose realistisch einzuschätzen und mit den eigenen Wünschen für die Alltagsgestaltung und die gemeinsame Zukunft zu vergleichen. Es kann sein, dass Lebensentwürfe umgeschrieben werden müssen und

von lang gehegten Vorstellungen über die Gestaltung des Rentenalters Abschied genommen werden muss. Umso wichtiger ist es, sich neue Ziele im Leben zu setzen, in denen die persönlichen Träume zumindest teilweise verwirklicht werden können.

Gibt es etwas, das Sie sich schon lange vorgenommen aber immer aufgeschoben haben? Vielleicht ist es ein Arbeitsplatz oder eine Ausbildung, die Ihnen Freude bringen und Ihr finanzielles Auskommen sichern. Vielleicht ein regelmäßiger Abend in der Woche, den Sie exklusiv mit Ihrem Partner verbringen oder eine kleine Auszeit unter Palmen. Möchten Sie eine neue Sprache lernen, Städte bereisen, Theater und Konzerte besuchen, regelmäßig Sport treiben, Ihr berufliches Wissen an Jugendliche weitergeben, sich politisch engagieren ...? Besinnen Sie sich darauf, was Ihnen persönlich zutiefst wichtig ist.

Ist Ihr Ansinnen einmal ausgesprochen fällt es vermutlich leichter Möglichkeiten der Verwirklichung zu erkunden.



Solange niemand Ihr Anliegen kennt, kann Sie niemand dabei unterstützen, es in die Tat umzusetzen.

Durch die Pflegebedürftigkeit werden in erster Linie die Prioritäten Ihres Angehörigen verändert. Doch bedeutet dies, dass auch Sie von nun an all Ihre Wünsche und Träume aufgeben müssen? Denn für sich selbst zu sorgen bedeutet auch Kraft zu schöpfen und so mit neuem Optimismus für Ihren Angehörigen da sein zu können.



Nehmen Sie ein leeres Blatt und schreiben Sie alles auf, was Sie sich zutiefst wünschen. Ignorieren Sie innere Bewertungen wie „Unsinn“, „unrealistisch“ oder „absurd“ und schreiben Sie, bis kein Wunsch übrig bleibt.

Manchmal tut es gut, sich etwas von der Seele zu schreiben. Sie können die Wunschliste beiseitelegen oder nach ein paar Tagen unter der Frage betrachten, ob Sie etwas tun können, um die Wünsche zu verwirklichen. Vielleicht wählen Sie einen Wunsch und überlegen Schritt für Schritt, was Sie benötigen um ihn wahr werden zu lassen.

5 Die eigene Gesundheit festigen

*„Da es für die Gesundheit sehr verträglich ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“*

Voltaire

Dieselbe Situation wird von verschiedenen Menschen unterschiedlich empfunden. Auch die persönliche Belastungsgrenze verändert sich je nach Aktivität und Situation. Nehmen wir an, Sie empfinden einen fünfzehnminütigen Arbeitsweg zu Fuß als belastend, während eine zweistündige Bergwanderung erholsam und energispendend auf Sie wirkt. In beiden Situationen bewegen Sie sich an der frischen Luft, verbessern Ihre Kondition oder treffen auf Menschen mit denen Sie ein freundliches Wort wechseln usw. Konzentrieren Sie sich bei Ihrem nächsten Arbeitsweg nun auf diese angenehmen Aspekte. Vermutlich wird sich Ihre Stimmung heben und die Belastung des Arbeitsweges reduziert sich. Die Erkenntnis, dass die eigene Einstellung die Wahrnehmung bestimmter Situationen bestimmt, können Sie auch auf andere Belastungen Ihres Alltags anwenden.

Verstehen wir die Sprache unseres Körpers, so können wir Belastungssymptome als Hinweis verstehen, etwas ändern zu müssen, anstatt sie als zusätzlichen Angriff zu werten. Häufig zeigt uns unser Körper, was zu tun ist. Dieses Wissen drückt unsere Sprache deutlich aus, wenn uns z. B. etwas „auf den Magen schlägt“, „die Luft nimmt“, „den Schlaf raubt“ oder „eine Last ist“ (→ Kap. 3).