

****Pflege, Care-Arbeit und Selbstfürsorge****

Alles beginnt bei mir mit einem unerwarteten Anruf: „Hallo, ich habe gehört... Ich brauche...“ Manchmal kommen die Anfragen von der Community Nurse, der Gemeindegeschwister oder dem Hausarzt. Seit Beginn meiner Berufung als Krankenschwester sieht bei mir jeder Tag und jeder Moment anders aus. Seit diesem Jahr bin ich freiberuflich als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester in der Südoststeiermark tätig. Vor vier Jahren habe ich mich zusätzlich als Heilmasseurin und Humanenergetikerin selbstständig gemacht. Der Grund dafür war, dass ich unglücklich mit der Entwicklung in der Pflege war. Ich wollte mit Menschen arbeiten und so wenig wie möglich am PC sitzen. Doch ich war zunehmend für immer mehr Menschen gleichzeitig verantwortlich und an manchen Tagen musste ich mich von einem Notfall zum nächsten unerwarteten Ereignis durchkämpfen.

Als Mutter eines Kleinkindes war für mich der Schichtdienst nicht mehr möglich, da mein kleiner Schatz nicht ohne Mama schlafen wollte. Also stellte ich mir einige Fragen:

Wie kann ich alles miteinander vereinbaren?

Wie könnte ich wieder mehr mit Menschen arbeiten?

Wie könnte ich alles mit meiner Familie in Einklang bringen?

Und traue ich mir zu, die Verantwortung für mich und mein Tun zu übernehmen, ohne eine Organisation hinter mir zu haben?

In der Arbeitskleidung bin ich für die Kranken und die Pflegebedürftigen eine von vielen, werde oft mit Kolleginnen verwechselt und auf meine Tätigkeit reduziert. Natürlich hilft mir das Rollenbild bei meiner Arbeit, aber es ist auch sehr veraltet. Ursprünglich waren Krankenschwestern ledig, weiblich und rund um die Uhr für Kranke da. Meist waren es Nonnen aus einem Kloster. Mit diesem Bild schwingt auch die Erwartung mit, dass eine Frau nett, hilfsbereit und freundlich sein muss. Krankenzimmer sind immer sauber und ordentlich. Morgens kommt die Pflege „überfallsartig“ ins Zimmer, erledigt alles und ist genauso schnell wieder verschwunden.

Im Hintergrund passiert viel: Dokumentation, Planung, Vor- und Nachbereitung. So minimiert sich die Zeit am Krankenbett auf ein Minimum, und der Eindruck entsteht: die Schwester hatte heute keine Zeit für mich. Für Gespräche bleibt tatsächlich oft zu wenig Zeit. Das Bedürfnis der Patienten, gesehen zu werden, und das Bedürfnis, allen Anforderungen in der Pflege gerecht zu werden, kommen häufig zu kurz. Das Fehlen von Kommunikation führt dazu, dass kein Vertrauen aufgebaut werden kann, und intime Fragen bleiben unbeantwortet. Pflege wird oft erst dann bemerkt, wenn sie nicht passiert. Ich kenne keinen Beruf, der so vielschichtig und vielseitig ist wie die Pflege. Meine jüngsten Patienten waren wenige Stunden alt, meine ältesten über hundert Jahre alt.

Dazu kommen noch Spezialisierungen wie Anästhesiepflege, OP-Pflege, Dialysepflege, Wundpflege, Rheumapflege, Diabetespflege und vieles mehr. Das Wichtigste ist es, flexibel zu sein und professionell auf jede Situation zu reagieren. Das erfordert viel Wissen und Erfahrung. Der erste Notfall oder der erste Tod beschäftigt einen.

Tatsächlich war der Beruf Krankenschwester mein erster Traumberuf in der Volksschule. Danach wollte ich Friseurin, Malerin oder Floristin werden. Nach zehn Jahren in der Pflege weiß ich, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe. Ich erinnere mich an viele großartige Gespräche mit interessanten Menschen. Wenn ich viel im Dienst war, hatte ich das Gefühl, am Leben anderer teilgenommen zu haben, und ich habe oft mitgefiebert, ob Therapien wohl erfolgreich sind.

Auf jeden Fall nehme ich Zeit heute ganz anders wahr als zuvor. Ich lebe mehr im Moment, da ich weiß, morgen kann es anders oder vorbei sein.

Was mich ebenfalls beschäftigt, sind die Lebensgeschichten, und oft bedauern alte Menschen, dass Chancen nicht genutzt wurden oder, dass aus Angst nicht der Herzensweg gegangen wurde.

Ich durfte beim ersten und beim letzten Atemzug dabei sein. Immer wieder werde ich mit Tabuthemen unserer Gesellschaft konfrontiert, da Pflege etwas sehr Intimes ist. Angehörige und Patienten befinden sich meist in einem Ausnahmezustand und müssen sich in einer unbekanntem Welt zurechtfinden. In unserer modernen Gesellschaft stehen Gesundheit und Miteinander nicht im Vordergrund. Funktionieren und Leistung sind wichtiger, als sich um die eigene Gesundheit und das Wohlergehen seiner Mitmenschen zu kümmern. Man gewinnt den Eindruck, dass Profit das Wichtigste sei, und doch sollten Pflege und medizinische Versorgung für jeden zugänglich und leistbar sein.

Immer seltener trifft man in Betrieben auf funktionierende Teams, und Einzelkämpfer sind die Regel. Durch steigende Erwartungen kündigen immer mehr Menschen innerlich und machen Dienst nach Vorschrift, um zu „überleben.“ Kinder, Alte oder Kranke werden ausgeschlossen oder müssen sich sehr früh anpassen.

Care-Arbeit wird nicht ausreichend unterstützt und gefördert. Durch das Fehlen von Zeit und Geld sind Eltern oder Angehörige oft gezwungen, ihre Familie fremd betreuen zu lassen. In der Regel sind es die Urgroßeltern oder Großeltern, die gepflegt werden müssen. Angehörige wohnen nicht immer in einem Haus und müssen aufgrund des steigenden Pensionsalters immer länger arbeiten. Zudem fehlen oft Plätze, und es braucht Zeit, sich durch den Dschungel an Gesetzen und Formularen zu arbeiten.

Immer weniger Frauen sind Hausfrauen, und dennoch sind es meist die Frauen, die sich um die Familie, Kinder, Eltern und Schwiegereltern kümmern. In der Vergangenheit war das selbstverständlich. Heute noch warten viele Frauen auf Anerkennung und ein „Danke“ für den geleisteten Liebesdienst. Es sollte nicht selbstverständlich sein, und die erbrachte Leistung sollte wertgeschätzt werden. Es ist nicht einfach, jahrelang tagtäglich für seine Lieben da zu sein, ohne Erholung oder Ausgleich. Wir entfernen uns immer weiter vom Miteinander.

Durch die zusätzliche Digitalisierung hat sich vieles vereinfacht, aber wir vereinsamen auch immer mehr. Hinzu kommt die Spaltung vieler Familien in Gesundheitsfragen. Bauchgefühl und Herzensangelegenheiten treten weiter in den Hintergrund, und doch sind sie unendlich wertvoll. Ohne einen inneren Kompass und nur aus dem Verstand heraus zu handeln, entfernt uns von unserem Wesenskern und dem Glücklichein.

Der Kopf kann schnell Entscheidungen treffen. Das Herz oder das Bauchgefühl brauchen Zeit und Ruhe. Darum ist es wichtig, im stressigen Alltag gut auf sich zu achten. Jeder von uns ist einzigartig, hat andere Bedürfnisse und Vorlieben, daher ist es sinnvoll, sich auf eine Reise zum eigenen Selbst mit Achtsamkeit zu begeben. Meine Wahrheit muss nicht die Wahrheit meiner Umgebung entsprechen.

Durch kleine Oasen wird der Alltag wieder erträglicher: Es beginnt bereits mit dem Ein- und Ausatmen und dem Fühlen: *Was ist jetzt in mir?*

Wie geht es mir heute, und was brauche ich jetzt?

Wo kann ich mir Unterstützung holen, und wer kennt sich damit aus?

Gibt es jemanden in meinem Umfeld, der die gleichen Interessen hat oder in einer ähnlichen Situation steckt?

Österreich spendet regelmäßig Geld an arme Länder, doch was passiert mit unseren Mitmenschen? Die Kluft zwischen Arm und Reich wird immer größer, und der Mittelstand scheint immer weiter zu verschwinden. So kann es passieren, dass ein Nachbar den nächsten Urlaub plant, während der andere nicht weiß, was er morgen essen soll. Natürlich mangelt es nicht an Ablenkungsmöglichkeiten. Alles in allem wird es schwieriger, einfach zuzuschauen und still zu bleiben. Nicht umsonst nehmen Minimalismus und Nachhaltigkeit zu. So kann ich aktiv beeinflussen, was in meinem Leben passiert, und ich weiß, welche Lebensmittel wirklich auf meinem Tisch landen. Durch Entschleunigung und Aufmerksamkeit im Privaten kann ich wieder mehr genießen und Energie tanken.

Mir hilft dabei meist die Natur. Sie kostet nichts und ist immer da. Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen ist das Entrümpeln. Was brauche ich, was kann ich loslassen, und könnte jemand meine alten Schätze besser gebrauchen? Es ist sehr befreiend und bringt frischen Wind ins Leben. Mit Freude erinnere ich mich dabei an Erlebnisse aus der

Vergangenheit und träume von der Zukunft. Was könnte ich mit dem Gegenstand gestalten oder unternehmen? Das Schönste ist ein neu gestalteter Raum, in dem wieder Platz für neue Erinnerungen geschaffen wurde.

Auch Dankbarkeit ist ein wichtiger Teil meines Lebens. Oft sind es die kleinen Dinge, die glücklich machen. Ich bin dankbar für ein Dach über dem Kopf oder für einen schönen Sonnenuntergang. Ich nehme mir bewusst Zeit und bleibe stehen, um den Himmel zu beobachten oder Tiere in der Natur zu betrachten. Im Haushalt habe ich mir angewöhnt, unliebsame Tätigkeiten als Experiment zu sehen. Durch kleine Veränderungen und Anpassungen erscheint das Lästige neu und spannend. Mit ein bisschen Fantasie erscheint der graue Alltag nicht mehr düster und langweilig. Für mich ist das Lesen eines guten Buches pure Erholung, aber auch ein bereicherndes Gespräch mit lieben Menschen kann leere Akkus wieder aufladen. Viel zu selten werden Erfolge gemeinsam gefeiert. Positive Erfolge, seien sie auch noch so klein, können Negatives verdrängen.

Ein fester Bestandteil meines Lebens sind die Kunst und die Musik. Ich erwische mich immer wieder dabei, wie ich mit Musik das Schwere und Negative aus dem Alltag vertreibe. Mit Musik kann ich auch meine Gefühle ausdrücken. Ich versuche regelmäßig, etwas Neues zu lernen und meinen Horizont zu erweitern.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil meines Lebens ist Bewegung. Ob ich zum Nachdenken einen Spaziergang im Wald mache oder mit Sport meine wirren Gedanken ordne, Bewegung hilft mir. Ich habe auch gelernt, die Zeit mit mir selbst zu schätzen. Nur wenn es mir gut geht, kann ich empathisch auf mein Umfeld eingehen. Neue Kulturen und Menschen kennenzulernen, finde ich ebenfalls sehr bereichernd.

Im Laufe der Zeit habe ich meine alten Glaubenssätze überprüft, ob sie noch in mein Leben passen, und durch neue, positive ersetzt. Die Beschäftigung mit meinen Ahnen hat mir viel neue Energie gebracht.

Für mich bedeuten *Selbstfürsorge* und *Selbstwert*, dass ich gesunde Grenzen setze und auch einmal bewusst „Nein“ sage, wenn mir etwas nicht guttut. Immer wieder setze ich mir neue Ziele, um Wünsche in meinem Leben zu manifestieren. Mit kleinen Schritten gehe ich dann meinem Erfolg entgegen und bin für Hindernisse gut gerüstet. Im Notfall kann ich immer einen Umweg gehen oder mich anders entscheiden, wenn sich eine neue Gelegenheit bietet.

Ich denke, wir sind hier, um zu wachsen und um das Menschsein in all seinen Facetten zu erleben. Wir sind alle auf dem gleichen Weg, nur unterschiedlich schnell und weit. Von außen betrachtet, können wir uns nicht immer in die Situation des anderen einfühlen, und darum steht es uns nicht zu, andere zu beurteilen. Jeder gibt sein Bestes mit den ihm momentan zur Verfügung stehenden Mitteln.

Wenn ich meinem kleinen Sohn zusehe, wie er immer wieder hinfällt, aufsteht und es neu versucht, denke ich, ich habe noch viel zu lernen – vor allem darauf zu achten, was ich brauche, um genug Kraft für meine Arbeit und meine Familie zu haben.

Dieser Text soll lediglich zum Nachdenken anregen. Er ist aus meiner momentanen Sicht und Lebenssituation entstanden und muss nicht für jeden passen. Wir entwickeln uns ständig weiter und lernen Neues dazu, dadurch ändern sich auch Gewohnheiten und Ansichten.

Susanne Baumgartner