

Achtsamkeit mit meinem Gegenüber, mit mir und mit der Situation

Mein inneres Stoppschild

Was tun, wenn ich im Alltag der Begleitung eine rote Linie überschritten habe?
Wie bleibe ich auch in herausfordernden Situationen professionell?

Wir, die in der Begleitung von Menschen mit Unterstützungsbedarf tätig sind, arbeiten professionell, wir sind gut ausgebildet, sogar oft Fachkräfte. Wir haben schon reichlich Erfahrung gesammelt, schwierige Situationen mit Bravour gemeistert, spontan und professionell reagiert und strukturiert die anfallenden Aufgaben erledigt.

Und doch kommt es vor, dass Situationen im Alltag, z. B. in der Pflege, entgleiten. Konflikte mit Klienten schrauben sich hoch. Es bleibt nicht bei einem Wortgefecht und plötzlich geht es um Macht und um die Frage: „Wer ist stärker?“

Was muss ich mir denn noch bieten lassen?

In meiner Funktion als Fachberatung Wohnen werde ich um Beratungs- und Reflexionsgespräche gebeten. Ich beschreibe die nachfolgende Situation beispielhaft und aus Sicht der Kolleg*innen:

So fängt es an: Der Tagesablauf muss eingehalten werden, die Aufgaben sollen erledigt werden, doch dieses Mal klappt es nicht. Die Person zu deren Begleitung ich da bin, will nicht, widersetzt sich, fordert mich heraus durch Beschimpfungen, Anspucken, Angreifen. Ich weiß nicht, was los ist, ich habe alles „wie immer“ gemacht. In mir kocht es. Der Dienst neigt sich dem Ende zu, ich habe noch so viel zu erledigen und jetzt dieses provozierende Gezicke hier. Was muss ich mir denn noch bieten lassen?

Ich packe etwas kräftiger zu als sonst, um die Körperpflege voranzubringen. Ich lasse mir das nicht gefallen, dass ich ausgetrickst werde. Das übliche Gute-Nacht-Ritual fällt heute bewusst ins Wasser. Mir doch egal, soll er/sie doch sehen, was er/sie davon hat, mich zu ärgern.

Überschritten

Nun habe ich Feierabend und verlasse den Dienst. Mir geht es schlecht. Ich habe heute eine „rote Linie“ überschritten: die Linie der Gewalt und die Linie der Machtausübung. Denn etwas kräftiger Zupacken ist Gewalt und mit dem Weglassen des üblichen Gute-Nacht-Rituals wende ich meine Macht an. Die Folgen muss der Klient bzw. die Klientin ertragen und aushalten.

Wir haben in der Einrichtung ein Gewaltschutzkonzept und eine Krisenhilfe – eine Überschreitung der roten Linie kann eine Ermahnung, eine Abmahnung und sogar eine Kündigung nach sich ziehen. Ich weiß

das eigentlich ... Und es geht mir nicht gut damit, wenn ich diese rote Linie überschreite.

Vorsicht, du vergisst dich!

Wie kann ich lernen, mich besser zu kontrollieren? Ich wünsche mir ein inneres Stoppschild, das erscheint, bevor ich die rote Linie überschreite. Ich versuche mir klarzumachen: Ich arbeite mit einem Personenkreis, der – oft mühsam – gelernt hat, seine Bedürfnisse zu äußern und durchzusetzen. Ein Personenkreis, der provozieren und herausfordern darf, um auf sich aufmerksam zu machen und sich vom Gruppengeschehen abzuheben. Professionell muss ich „über der Situation stehen“, Abstand gewinnen, mich nicht hineinziehen lassen in den Sog von Macht, Gewalt und Kräfteressen.

Dieses innere Stoppschild, das rechtzeitig in meinem Kopf erscheint, möchte ich erschaffen: Durch Verinnerlichung der theoretischen Konzepte und Grundlagen, durch Selbstreflexion, durch ein Vor- und Nachbesprechen von kritischen Situationen, durch Übungen als Vorbereitung für den Ernstfall, durch ein Deeskalationstraining, durch Fachgespräche und Supervision.

Das Stoppschild soll mir rechtzeitig anzeigen: Vorsicht, Du vergisst Dich! Begib Dich raus aus der Situation! Hole Dir Verstärkung!

Ich möchte mich nicht dem Zufall und der Tagesstimmung ausliefern. Ich brauche ein besseres inneres Handwerkszeug, um gut und rechtzeitig zu reagieren.

**BEGIB DICH RAUS AUS DER SITUATION!
HOLE DIR VERSTÄRKUNG!**

Von der Seele reden

Als ersten Schritt werde ich den Vorfall und mein Verhalten ansprechen: mit meiner Teamleitung, mit meinen Teamkolleg*innen. Ich möchte es mir von der Seele reden, wie unprofessionell ich war und offen mit der Situation umgehen. Ich möchte zu meinem Verhalten stehen und vor allem daraus lernen. Und ich möchte nicht, dass es sich wiederholt – ich arbeite an meinem inneren Stoppschild, denn ich will an meinen Aufgaben wachsen.



Sonja Greiner
Samariterstiftung
Behindertenhilfe Ostalb,
Aalen



Diesen Text können Sie
auch online lesen.