



# Aufbauschulung für Sprachmittler:innen

**Thema: Selbstfürsorge**

Selbstlernmodul



# Herzlich Willkommen!

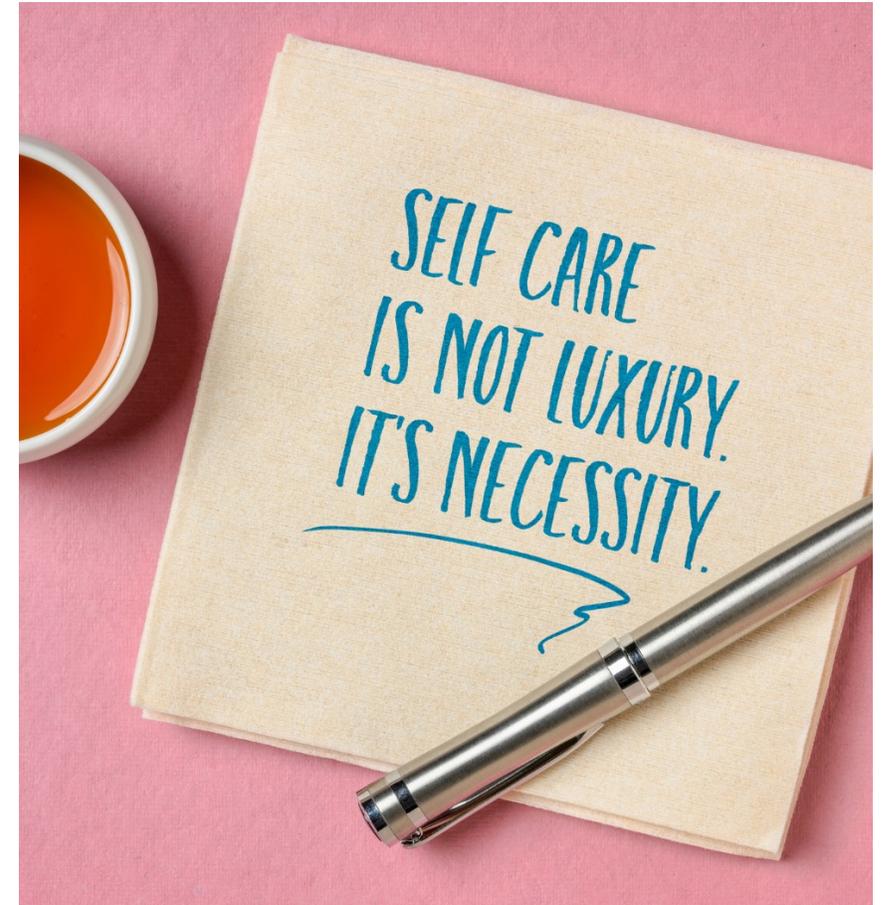
Für diese Schulung zum Selbstlernen brauchst du:

- Zettel und Stifte
- Lautsprecher/Kopfhörer um Ton abspielen zu können
- Etwa eine Stunde Zeit und etwas Ruhe

# Selbstfürsorge - warum dieses Thema?



- Hast du eine Wohnung, ein Handy, einen Garten oder ein Auto?
- Achtest du darauf? Weißt du in welchem Zustand es ist und kümmerst dich darum?
- Und kümmerst du dich genauso regelmäßig und fürsorglich auch um deinen Körper, dich selbst?
- Wieso?
- Wir und unser Körper sind unser wichtigstes Arbeitsmittel. Wir und unser Körper sind es wert, dass wir auf uns Rücksicht nehmen.
- Jeder gute Handwerker, jede gute Automechanikerin, jede gute Reinigungskraft putzt und pflegt ihr Werkzeug, bevor sie es zur Seite legt und kein Musiker würde anfangen zu spielen, wenn sein Instrument nicht gestimmt ist.
- Für die meisten Arbeiten und auch die Tätigkeit als Sprachmittler:in sind unsere Motivation, unsere eigene Haltung, unsere Erwartungen und unsere Stimmung wichtige Einflussfaktoren, wie gut wir unsere Aufgabe erfüllen...
  - **und auch das braucht Pflege und Fürsorge!**
- Gleichzeitig bringt die Tätigkeit auch Herausforderungen mit sich. Oft werden schwierige Themen besprochen, die uns selbst belasten können. Manchmal erwarten die Personen von uns mehr, als nur eine Übersetzung und dann müssen wir ihnen die Rolle der Sprachmittlung erklären. Dann tut es uns vielleicht leid, dass wir nicht noch mehr helfen können. Es ist für uns und unsere Gesundheit wichtig, dass wir die Probleme von den Personen, für die wir übersetzen, nicht mit nach Hause nehmen, damit sie nicht auch uns belasten.



# Selbstfürsorge - warum dieses Thema?



Ein weiterer Grund:

- Wir kommunizieren zu mindestens 75% nonverbal - das heißt ohne zu sprechen.
- Du kennst das sicher: Ein Freund oder eine Freundin erzählt dir mit strahlenden Augen von seinem/ihrer Wochenende: von der Sonne, den spannenden Erlebnissen, dem köstlichen Essen und schildert dir mit Tränen vor Lachen in den Augen von einer witzigen, schönen Situation. Du fängst an mit zu grinsen, vielleicht sogar zu lachen und bist auf einmal richtig gut drauf. Die gute, fröhliche Stimmung von deinem Freund oder deiner Freundin färbt auf dich ab. Nicht nur, weil du dir vielleicht durch die ausführliche Beschreibung die Sonne auf der Haut und den Geschmack des Essens vorstellst, sondern weil wir Menschen unbewusst auf andere Menschen reagieren und auf der Gefühlsebene mitschwingen.
- Wenn wir nun mit Menschen zu tun haben, denen es schlecht geht, fällt es auch unserem eigenen Körper schwer in guter Verfassung zu bleiben.
- Deshalb ist es wichtig, dass wir für uns sorgen und auf unsere Befindlichkeit achten, wenn wir in unserer Arbeit mit Sorgen und Ängsten zu tun haben.



# Selbstfürsorge - warum dieses Thema?



- Gleichzeitig kann sich auch unsere Stimmung auf die Personen im Beratungs-/Übersetzungsgespräch auswirken.
- Stell dir vor du hattest einen stressigen Tag und hetzt seit Stunden schon von einem Termin zum anderen, dann hast du auch noch den Bus verpasst und kommst gerade noch rechtzeitig, aber total gehetzt in der Übersetzungssituation an.
- Was denkst du, wie wird das Gespräch verlaufen, wenn ihr direkt nach deinem Ankommen startet? Wird es ein ruhiges, entspanntes Gespräch? Oder wird möglicherweise durch das Gespräch gehuscht und alles nur ganz knapp und kurz abgehakt?



Was könnte helfen, um für dich und den Gesprächsverlauf Ruhe reinzubringen? Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege, was dir in diesen Situationen gut tut.



Wenn du möchtest, kannst du dir Stichpunkte notieren, die du dir als Erinnerung immer wieder anschauen kannst.



# Selbstfürsorge - was hilft mir?



- Du hast sicher bei der vorherigen Aufgabe feststellen können, dass du bereits schon einige Techniken hast, die du bewusst oder unbewusst einsetzt, um dich selbst zu regulieren.
- Kennst du bewusstes atmen? Wenn du gestresst bist, dir Sorgen machst, aufgeregt oder ungeduldig bist, dann kann es helfen, wenn du ganz bewusst ein- und ausatmest. Probiere es ein mal:
  - Atme 4-6 Sekunden durch die Nase ein (es kann etwas Übung erforderlich sein, um auf einen längeren Zeitraum zu kommen).
  - Achte dabei darauf, dass du tief in deinen Bauch atmest und nicht in die Brust. Zur Hilfe kannst du deine Hand auf den Bauch legen und versuchen sie zu heben.
  - Halte für etwa 7 Sekunden die Luft an.
  - Dann atmest du ganz, ganz langsam durch den Mund wieder aus (ca. 7-9 Sekunden).
  - Wiederhole das mindestens drei mal. Hat sich dein Puls verändert? Spürst du wie etwas Ruhe in dich einkehrt?
- Versuche dir jeden Tag mindestens eine Minute Zeit für dich zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen.
- Wenn du das atmen regelmäßig machst, dann kannst du es auch in herausfordernden Situation für dich anwenden. Das können zum Beispiel ein wichtiger Termin, die quengelnden oder nicht einschlafen wollenden Kinder oder ein Bewerbungsgespräch sein. Denn wie du eben schon gelernt hast, schwingen wir mit anderen Personen mit. Wenn du also zur Ruhe kommst, dann wirkt sich dies positiv auf die anderen Personen in deiner Umgebung aus.



# Selbstfürsorge - was hilft mir?



- Nun überlege einmal, was du schon alles zur Selbstfürsorge in deinem Alltag machst.
- Du findest eine Liste mit Aktivitäten unter dem nachfolgenden Link. Diese kannst du öffnen und dir einen Zettel und Stift nehmen, die Begriffe durchlesen und notieren, was du davon bereits schon machst und was du gerne häufiger machen oder erlernen möchtest. Oder du lädst dir die PDF-Datei herunter und druckst sie aus. Dann kannst du die entsprechenden Aktivitäten direkt in der Liste ankreuzen.



[Bitte hier klicken, um zur Liste und dem Download zu gelangen.](#)



Du benötigst einen Stift und einen Zettel oder Drucker.



# Selbstfürsorge - heute brauche ich mehr



- Manchmal reichen unsere alltäglichen Rituale jedoch nicht aus. Es gibt Tage, an denen gehen uns all die Erzählungen und Schicksale nicht aus dem Kopf, mit denen wir in unserer Tätigkeit konfrontiert werden.
- Die Schicksale und Ungerechtigkeiten, von denen wir erfahren haben, haben sich zu Bildern in unserem Kopf entwickelt.
- Wir gehen zwar nach Hause, kommen dort aber nicht wirklich an. Wir sind innerlich noch bei den gehörten Erzählungen. Wir haben Bilder der Frauen, Kinder, Männer, der Kranken, der Trauernden, der Wütenden, der Hilflosen oder der überforderten Helfer:innen vor Augen, die uns nicht loslassen wollen.
- An solchen Tagen kann es helfen, wenn wir uns auf eine Gedankenreise begeben. Höre dir jetzt zwei solcher Reisen an. Sie sind für zwei verschiedene Situationen, je nachdem was du braust.



[Bitte hier klicken, um zu den Tonaufnahmen zu gelangen](#)



Du benötigst einen Lautsprecher oder Kopfhörer.



# Selbstfürsorge - wie geht's weiter?



- Jetzt hast du einige Methoden an die Hand bekommen und dir Gedanken gemacht, wie du dir im Alltag selbst etwas Gutes tun kannst.
- Am besten ist es, wenn du dir feste Zeiten für dich nimmst.
- Es ist super, wenn das klappt. Aber natürlich läuft das Leben nicht immer nach Plan, gelenkt und strukturiert.
- Deshalb ist es gut zu wissen, wann es höchste Zeit wird, sich eine Auszeit für sich selbst zu nehmen.
- Dafür ist es gut, wenn man es schafft auf sich selbst zu hören und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Wie das gelingen kann, damit beschäftigen wir uns nun auf den nächsten Seiten.



# Achtsamkeit - auf sich selbst achten



- Achtsamkeit ist eine grundlegende, natürliche Fähigkeit unseres Bewusstseins.
- Wenn wir es schaffen uns selbst wahrzunehmen, ohne zu urteilen in uns hineinspüren können, wie es uns jetzt gerade geht, dann können wir achtsam mit uns selbst sein.
- Achtsamkeit kann von jedem Menschen erlernt werden. Mit etwas Übung fällt es uns irgendwann ganz leicht.
- Die Wirkung von einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis ist wissenschaftlich belegt\*:
  - Die Gehirnregionen, die für unser Erinnerungsvermögen und Kreativität zuständig sind, werden positiv beeinflusst und das Gehirn wird jung gehalten.
  - Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.
  - Burnout wird vorgebeugt.
  - Zusammen mit anderen Therapien hilft eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis bei Angst- und Schmerzstörungen sowie Depressionen.
  - Das Immunsystem wird gestärkt.



# Achtsamkeit - auf sich selbst achten



- Wir machen in unserem Alltag viele Dinge unbewusst und das ist meistens auch gut so. Alles andere wäre viel zu anstrengend.
- Es ist aber wichtig zu wissen, wann wir zu sehr im Autopilotmodus sind und es gut wäre, diesen auszuschalten. Nur so können wir achtsam mit uns umgehen und auf unsere eigenen Bedürfnisse hören.
- Überlege einmal, wie oft du mit dem Auto, Fahrrad oder Bus an etwas vorbeigefahren bist, ohne es wirklich wahrzunehmen:  
  
Du kommst bei Freund:innen an und sie fragen dich, ob die neue Pizzeria schon geöffnet hat, die auf deinem Weg lag. Du kannst es nicht sagen und merkst, dass du überhaupt erstmal nachdenken musst, welchen Weg du denn eigentlich genommen hast und wo du lang gefahren bist.
- Auf der nächsten Seite findest du eine kleine Geschichte dazu, wie unser Gehirn manchmal auf Autopilot schaltet und wir dann uns - und unsere Umgebung - gar nicht richtig wahrnehmen.



Achtsamkeit heißt auf Englisch übersetzt „mindfulness“. Übersetzung vom Bild: Kopf voll oder achtsam?

# Achtsamkeit - eine kleine Geschichte



## Achtsam wahrnehmen

### Was ist Achtsamkeit?

Beginnen wir mit einer wahren Geschichte: Es ist kalt am 12. Januar 2007, und es ist wohl auch etwas zugig an der U-Bahn-Station in Washington, D. C. Trotzdem spielt ein Straßenmusiker seit gut 8 Uhr morgens unverdrossen auf seiner Geige. Er steht gut sichtbar – und vor allem gut hörbar – am Fuße einer Rolltreppe. Über 1000 Menschen hasten vorbei: Angestellte, Börsenmakler, Projektmanager – das etwas gehobene Publikum aus der Hauptstadt der USA. Lediglich sieben Menschen bleiben kurz stehen, zwei Kinder erhalten einen Klaps hinter die Ohren, weil sie zuhören wollen. Alltagsszenen eben.

Schließlich, gegen 9 Uhr, sammelt der Geiger 32 Dollar aus seinem Kasten und legt – sehr sorgfältig – seine Stradivari hinein. Der Wert dieser Geige wird auf circa 3,5 Millionen Dollar geschätzt, sie ist eines der wertvollsten Instrumente der Welt.

## Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind.

Henry Thoreau (1817–1862)

Die Geige ist in ausgezeichneter Verfassung, und das ist auch der Star-Geiger Joshua Bell, der gerade in dieser U-Bahn-Station ein Konzert wiederholt hat, das er am Abend davor in der ausverkauften Carnegie Hall dargeboten hatte. Vor begeistertem Publikum. Es handelte sich um Stücke von J. S. Bach und F. Schubert, für die Carnegie Hall waren Eintrittskarten nicht unter 100 Dollar zu bekommen. Das Experiment wurde von der Washington Post inszeniert und aufgezeichnet.

### Im Autopilotmodus gefangen

Die meisten Passanten aus dem Experiment der Washington Post befanden sich in einer Art „Autopilotmodus“, als sie an dem Star-Geiger Joshua Bell vorbeigegangen sind. Die meisten von ihnen dürften den Weg zu ihrem Arbeitsplatz bereits hunderte von Malen gegangen sein und sie könnten ihn wohl – wie man so schön sagt – im Schlaf zurücklegen.

Dieser Autopilotmodus ist im Alltag durchaus praktisch: Man benötigt wenig Aufmerksamkeit für das, was man gerade tut, und das Gehirn kann sich anderen Dingen zuwenden. Manche der Passanten nutzten diese Gelegenheit vielleicht, um bewusst zu planen oder nachzudenken. Andere waren in ziellos umherschweifenden Gedanken versunken. Doch die fehlende Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt hatte ihren Preis: Allen ist etwas Wesentliches entgangen. Einer der besten Geiger der Welt, und das ganz umsonst.

Der Text ist aus diesem Buch:



# Achtsamkeit - auf sich selbst achten



Wie also verbessern wir unsere Aufmerksamkeit für die Konzerte dieser Welt?

Wie stellen wir den Autopilotmodus aus um ganz im Hier und Jetzt zu sein, zu spüren was wir brauchen und die gegenwärtige Situationen umfänglich zu genießen, Kraft zu tanken?

- Das geht mit ganz kleinen, alltäglichen Übungen:
- **Achtsam duschen:**  
Die perfekte Übung für alle, die den Tag mit einer Dusche starten. Konzentrier dich beim Duschen voll und ganz auf das, was du spürst: Das warme Wasser auf deiner Haut, die einzelnen Tropfen, die über dein Gesicht, deine Arme laufen. Vielleicht veränderst du auch ganz bewusst die Temperatur und spürst, was du jetzt gerade am angenehmsten findest. Erwischst du dich zwischendurch dabei an den anstehenden Tag zu denken, die Aufgaben, die auf dich warten? Versuche dich wieder auf das Wasser zu konzentrieren und das, was du jetzt gerade, in diesem Moment spürst und wahrnimmst.



# Achtsamkeit - auf sich selbst achten



- **Achtsam unterwegs:**  
Du spazierst zum Supermarkt, fährst mit dem Bus zur Ärztin oder besuchst mit dem Fahrrad einen Freund? Konzentrier dich auf deine Sinne (Hören, Riechen, Fühlen) und suche dir einen davon aus, auf den du dich unterwegs fokussieren willst. Nun versuche dich auf diesen einen Sinn zu konzentrieren: Achte auf die Gerüche, nimm alle Geräusche wahr oder spüre den Wind auf deiner Haut. So trainierst unterwegs du deine eigene Achtsamkeit und das fast ganz nebenbei.
- **Achtsam Gehen:**  
Du kannst draußen spazieren oder in der Wohnung auf und ab gehen. Wichtig ist, dass du dies ohne Ablenkung machst. Also mal kein Handy in der Hand oder währenddessen mit einer Freundin sprechen. Gehe ganz langsam und bewusst spazieren oder auf und ab. Mach dir dabei jede einzelne Gehbewegung bewusst. Spüre, wie du deinen Fuß aufsetzt und ihn abrollst. Ist der Boden fest oder weich? Rollst du deinen Fuß wirklich langsam, Stück für Stück ab? Machst du große oder kleine Schritte? Verändert sich der Untergrund? Diese Übung hilft auch ganz hervorragend, wenn du nach einem stressigen Tag „abschalten“ und „runterkommen“ willst.



# Und nun: Üben und gut für dich sorgen



- Wenn du das nächste Mal den Akku deines Handys, Fahrrads, Musikbox oder ähnlichem auflädst, dann frage dich, ob du heute auch schon daran gedacht hast, deinen eigenen Akku aufzuladen.
- Schau dir deine Liste an und mache etwas, das dir gut tut. Ist dein Tag voll, dann nimm dir zumindest eine Atempause von einer Minute oder gönne dir bewusst, ohne Ablenkung, eine Tasse Tee oder Kaffee.
- Nimmst du in Gedanken etwas von deiner Tätigkeit mit nach Hause, schau wie du es ablegen kannst und nutze dafür die Übungen. Diese stehen dir weiter unter dem Link zur Verfügung. Sollte dies nicht mehr ausreichen und dich belastet etwas über längere Zeit, dann hol dir Hilfe. Gerne kannst du dich dann auch an uns vom KI wenden.

Auf der letzten Seite findest du Fragen.

Sende uns bitte deine Antworten in einer Mail zurück.



Dafür benötigst du Internet und dein E-Mail Konto.



# Dein kleiner Zufluchtsort



Wenn du möchtest, kannst du dir zum Abschluss nun noch etwas Zeit nehmen und dir deinen eigenen kleinen Zufluchtsort kreieren. Hierhin kannst du jederzeit reisen, wenn du dem Hier & Jetzt für kurze Zeit entkommen und neue Kraft tanken möchtest.

Du kannst zunächst mit einer geführten Gedankenreise und geschlossenen Augen (nur wenn du magst) deinen Zufluchtsort im Kopf gestalten und ihn anschließend auf Papier malen. Dieses kannst du dir sichtbar irgendwo hin hängen oder es in einer Schublade verschwinden lassen und nur bei Bedarf herausholen.



[Bitte hier klicken, um zu der Tonaufnahme zu gelangen](#)



Du benötigst bunte Stifte und einen leeren Zettel.



