

Heute kann ein neuer Anfang sein,  
wenn wir ruhig werden, uns selbst zuhören,  
wahrnehmen, was wir wünschen,  
was wir brauchen, was wichtig und wesentlich ist.

Heute kann ein neuer Anfang sein,  
wenn wir aufeinander zugehen,  
uns zeigen, wie wir sind:  
Stark und verletzlich.

Heute kann ein neuer Anfang sein,  
wenn wir Wünsche darlegen,  
die Bedürfnisse anmelden,  
zu den Grenzen stehen.

Heute wird ein neuer Anfang sein,  
wenn wir an uns glauben,  
uns ernst nehmen  
und wachsen lassen, was in uns angelegt ist.

Max Feigenwinter

## Diakonie zum Mitnehmen Kraftquellen



Ein merkwürdiges Foto:  
Wie **Superman** möchte er fliegen und die Welt retten.

Doch er wird keinen Erfolg haben.

Denn er fliegt nicht, sondern liegt auf zwei Pfosten, die seinen Körper stützen.  
Wir sind auf sinnvolle „**Systeme der Unterstützung**“ angewiesen.  
Wir brauchen fürs Leben etwas, das uns stärkt, uns **neue Energie** gibt.

Gerade in den Pflegeberufen geht es stressig zu.  
 Man läuft im „Hamsterrad“ und riskiert auszubrennen.  
 Fehlt es an Kraft, senden Körper und Geist Warnsignale:  
 Dann spüre ich Unzufriedenheit,  
 bin oft genervt,  
**ungeduldig, erschöpft, krank.**

Damit das nicht passiert, muss ich auf eine gute **Balance**  
 zwischen Geben und Nehmen achten:  
 Gute Freunde und Angehörige können Kraft geben.  
 Neuen Schwung erhalten diejenigen, die aktiv sind,  
 Sport treiben und sich Zeit für ihre Interessen nehmen.  
 Auch der Glaube kann eine positive Ressource sein.  
 Glaube stiftet Sinn und schenkt Gelassenheit.  
 Im Vertrauen auf Gott lassen sich  
 belastende Situationen besser bewältigen.

### Ausruhen und neue Kraft schöpfen.

#### Wie wichtig ist das!

Davon ist auf den ersten Seiten der Bibel die Rede:

Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet  
 und ruhte von aller seiner Arbeit aus.

Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn  
 zu einem heiligen Tag, der ihm gehört, denn an  
 diesem Tag ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk  
 vollbracht hatte. 1.Mose 2,1ff.

Wir brauchen etwas, das uns stärkt und uns neue Energie gibt.  
 Welches sind meine Kraftquellen, meine Ressourcen?

Zu den **persönlichen** Ressourcen<sup>1</sup> gehören: Wissen, Einsicht, ein gesundes  
 Selbstwertgefühl, eine positive Grundhaltung, soziale Kompetenzen, Talente/  
 Hobbies/ Interessen, positive Erinnerungen, religiöse Überzeugungen,  
 weitere besondere Stärken.

Zu den **körperlichen** Ressourcen gehören: stabile Kondition, gute  
 Beweglichkeit, messbare Werte wie Blutwerte, Blutdruck ...

**Materielle** Ressourcen sind: Geld, Güter, Hilfsmittel, Dienstleistungen.

Zu den **sozialen** Ressourcen zählen: Angehörige, Freunde, Nachbarn etc.,  
 Tiere und stabile soziale Netzwerke.

- ◆ Welche Kraftquellen nutze ich?
- ◆ Und welche Quellen möchte ich wieder „freilegen“?

Wie Wasserquellen trockenes Land beleben,  
 stärken die Ressourcen das eigene Leben.

Darauf zu achten, ist wichtig:

»*Liebe deinen Nächsten  
 wie dich selbst.*«

(Bibel)

<sup>1</sup> Ressourcen: Christel Ludwig, Pflege und Spiritualität, 2008, 125f.