



Bedürfnisse

Bedürfnisse richten sich auf das, was ein Mensch zum Leben benötigt, und zwar sowohl in körperlicher Hinsicht (z.B. Nahrung, Räumlichkeit, Schlaf, Sicherheit) als auch in geistiger (z.B. Eigenwirksamkeit, Verstehen), in seelischer und sozialer (z.B. Zuwendung) und in spiritueller Hinsicht (z.B. Gebet, gesegnet werden, stärkende Texte). Unsere Sehnsucht nach Glück reicht noch weiter als unsere Bedürfnisse.

Auch arbeiten zu können und darin die eigene Leistungsfähigkeit zu erleben, gehört zu unseren Bedürfnissen. In sozialen Einrichtungen, Krankenhäusern wie in anderen Betrieben stehen wirtschaftliche Fragen und messbare Tatsachen im Vordergrund. Die Planungen und Abläufe zielen auf Effizienz und Outcomes. Die bereit gestellten Ressourcen orientieren sich daran.



Meine Bedürfnisse

Welche persönlichen Bedürfnisse (materiell, spirituell, existenziell) nehme ich in meiner jetzigen Situation wahr?

Die Bedürfnisse anderer

Welche Bedürfnisse anderer nehme ich wahr?

Gibt es Berührungen zu meinen Bedürfnissen?

Wie gehe ich damit um, wenn Bedürfnisse nur teils oder nicht erfüllt werden?

Die berufliche Situation

Wie erlebe ich meinen Beruf – als Kraftquelle oder eher als Kräfte zehrend? Was wäre hilfreich?

Wie kann ich mich dafür einsetzen?



Pause

Unterbrechung einer Tätigkeit, v.a. der Arbeit oder einer sonstigen Anstrengung, um sich zu erholen, auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen. Die spirituelle Ressource Unterbrechung gilt als „Kurzformel für Religion“ (J.B. Metz).

Nicht nur die zeitliche Ausdehnung der Pause ist wichtig („Extensität“), sondern auch ihre Intensität, ihr erlebter Kontrastcharakter zur Arbeitsroutine. Pausen werden als umso hilfreicher erlebt, desto mehr sie bewusst persönlich oder in einem Arbeitsteam gestaltet werden.



Wo verliere ich meinen natürlichen Takt?

Gönne ich mir Pausen – beruflich, privat?

Wie gestalte ich sie?

Gibt es in meinem Arbeitsteam eine „Pausen-Kultur“?

Welche Ideen habe ich?



Sehnsucht

Im Unterschied zum Bedürfnis ist die Sehnsucht (auch Verlangen, Begehren) im endlichen menschlichen Leben unstillbar. Implizit ist sie mit unseren Bedürfnissen verbunden. Ihr Charakter ist das „mehr als“, die Suche nach Sinn und Heil. Ausdruck findet sie in unseren Lebensträumen.

Sie richtet sich auch auf den anderen Menschen, über den ich trotz entgegengesetzter Manipulations-Tendenzen letztlich nicht verfügen kann wie über eine Ware.

Positiv wirksam wird die Sehnsucht als Hoffnung: Damit diese erhalten bleibt, braucht es immer wieder Erfahrungen, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden. (Häufig) Frustrierte Sehnsucht kann in Verzweiflung münden.



Welche Lebensträume konnte/kann ich realisieren?
Welchen Beitrag leistet dazu mein Beruf?
Meine Familie? Mein Freundeskreis?

Welche Lebensträume, die ich schon „begraben“ habe,
könnte ich doch noch realisieren? JETZT!
Was hindert mich daran? Was könnte mich fördern?

Fühle ich mich noch hoffnungstark?

Was hilft mir, Leerstellen in meinem Leben auszuhalten,
offen zu halten?



Sinnlosigkeit

Sinn (von ahd. *sinnan*: ans Ziel gelangen) kann durch die Erfahrung von Endlichkeit und Krankheit fraglich und unerreichbar erscheinen. (Grenz-)Erfahrungen, die mit Sinn-Krisen einhergehen, werden existenziell genannt.

Sinnfremde Sachverhalte können grundsätzlich nicht in Sinn verwandelt werden, z.B. materiell-biologische Krankheitsursachen oder Naturkatastrophen wie Erdbeben o.ä.

Hingegen kann diese Transformation bei sinnlos (erscheinenden) gelingen, wenn die betroffene Person selbst sich mit Fragen wie „Warum gerade ich?“, „warum gerade jetzt?“, „wozu dies alles?“ auseinandersetzt. Sinn kann jedoch nicht willkürlich konstruiert werden, weder durch den Menschen selbst noch durch seine Begleiterinnen und Begleiter.



Wo erlebe ich mein Leben als sinnvoll?

Wie wurde/wird mein Leben durchkreuzt?

Wie erfahre ich Hilfe, wenn ich scheitere, in Krankheit, in Leid?

Welche Stolpersteine in meinem Leben haben mich voran geführt?



Religion / Spiritualität

Religion kann als Rückbindung an Gott verstanden werden (lat. religare: rückbinden) oder als Beobachten von Ritualen und/oder Inhalten einer Glaubensgemeinschaft (lat. relegere: wieder lesen, befolgen). Religiosität ist die persönliche Gestaltung und Lebenspraxis von Religion.

Spiritualität (lat. spiritus: Geist, Atem) meint die persönliche Suche nach Lebenssinn und Transzendenz. Als Breitbandbegriff umfasst er verschiedene Wege der Suche: innerhalb der institutionalisierten Religionen mit unterschiedlicher interreligiöser Offenheit, in verschiedenen Weltanschauungen, als humanitäres Engagement, als Naturverbundenheit, auf Wegen der Achtsamkeit usw.

Wichtig: eine Person kann sich alternativ als religiös oder spirituell oder als beides bezeichnen.



Spiritualität/Religiosität

Woraus schöpfe ich meine Kraft? Was verleiht meinem Leben Sinn? Wie ist mein persönlicher Weg, mich an etwas anzubinden, was „größer“ ist als ich?

Welche Bedeutung hat dies für die Gestaltung meines Lebens?

Welchen Einfluss hat meine Grundorientierung darauf, wie ich mit mir selbst umgehe, auch wie ich auf meine Gesundheit achte?

Welche Bedeutung hat dies für mich in meinem Beruf?

Wie hilft mir meine Spiritualität/Religiosität in meinem beruflichen Alltag? Wünsche ich mir (Frei-)Raum für meine spirituellen/religiösen Bedürfnisse im Arbeitsumfeld?



Stress

(Belastung) kann für den Organismus überfordernd und krankmachend sein (Distress), unterfordernd (Fehlen von Herausforderung und Training) oder gerade richtig. Im Arbeitskontext gilt: Wenn die Anforderungen (wirtschaftlicher und Effizienzdruck, Arbeitszeitverdichtung, Bürokratie) zunehmen, müssen auch die Ressourcen (Wertschätzung, Bezahlung, Freizeit, Unternehmenskultur) wachsen. Ansonsten entsteht Distress.



Wie erlebe ich Stress in meiner Arbeit:

Gerade richtig, um mich anzuregen?

Bin ich überfordert? Wann? Wie?

Fühle ich mich unterfordert oder falsch gefordert?

Was hilft mir, wenn ich Stress als Belastung erlebe?

Gibt es Formen der Anerkennung für hohe Anforderungen?

Halten sich Belastungen und Anerkennung die Balance?

Was wünsche ich mir?