ZWISCHEN SYSTEM & SELBST

Mehr Achtsamkeit

InterAct Social

Wissen.
Vernetzen.
Wirken.

Impressum
Frizzi Heiner
InterAct Social
Wandsbeker Chaussee 212-214,
22089 Hamburg
E-Mail: kontakt@interact-social.de
Web: www.interact-social.de

Inhalt, Redaktion und Gestaltung: Frizzi Heiner
© 2026

Inhalt

Mehr Achtsamkeit!

System & Selbst

Körper & Psyche

Reflexionsfragen
Mentale Gesundheit braucht
Gesunde Arbeit

Die Soziale Arbeit braucht mehr Achtsamkeit!

Aber nicht für sich selbst:
für Stress, für Grenzen und
für Erschöpfung.

Sondern dafür, was diese
Erschöpfung hervorbringt.

Wenn Engagierte müde sind,
dann nicht, weil sie zu wenig
geatmet haben.

Das System lässt sich nicht
wegatmen.

Der aktuelle
Mental-Health-Diskurs
verschiebt Verantwortung.
Er richtet den Blick
nach Innen –
und lenkt damit
vom Außen ab.

System & Selbst

Die Kraft, für andere da zu sein, beginnt bei dir selbst, oder?

Wie können Menschen in ihrem Engagement gesund bleiben,

ohne die Verantwortung für strukturelle Überlastung zu individualisieren?

Engagierte stehen im Spannungsfeld zwischen System und Selbst, zwischen dem, was sie brauchen, um gesund zu bleiben, und dem, was die Bedingungen zulassen.

Nicht alles, was uns belastet, ist individuell lösbar.

Selbstfürsorge ist oft keine freiwillige Praxis, sondern eine notwendige Reaktion auf strukturelle Überlastung.

Selbst oder System?

Individuell beeinflussbar:

- Pausen
- Atem
- Körperwahrnehmung und -haltung
- Abgrenzung im Kleinen

Strukturell bedingt:
prekäre Arbeitsverhältnisse/Finanzierung

- nicht nachbesetzte Stellen
- Zeitdruck, der Beziehung unmöglich macht
- Verantwortung, die nach unten weitergereicht wird an diejenigen, die „es schon irgendwie auffangen
- (zusätzliches) Engagement wird häufig als selbstverständlich angenommen

Selbstfürsorge ist sinnvoll, wenn sie:

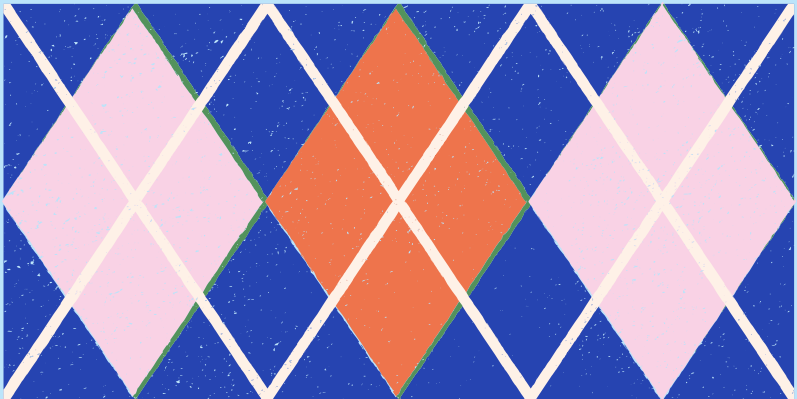
- nicht beschwichtigt
  („Dann atme halt mehr“)
- nicht beschämt
  („Du musst besser auf dich achten“)
- nicht isoliert
  („Das ist dein Thema“)

Sondern:

- stärkt, um handlungsfähig zu bleiben
- Orientierung gibt:
  Was ist meins – und was nicht?
- Verbindung schafft statt Vereinzelung
- hilft, Grenzen überhaupt wahrzunehmen

Körper & Psyche

Was der Kopf relativiert, spürt der Körper oft früher.



Die innere Haltung

Mentale Gesundheit beginnt nicht mit einer Methode. Sie beginnt mit einer Haltung.

Viele kennen Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen oder die 7 Säulen der Resilienz.

Im sozialen Engagement zeigt sich jedoch schnell: Was fehlt, ist meist nicht die Technik, sondern es überwiegt der Anspruch „es noch irgendwie zu schaffen“.

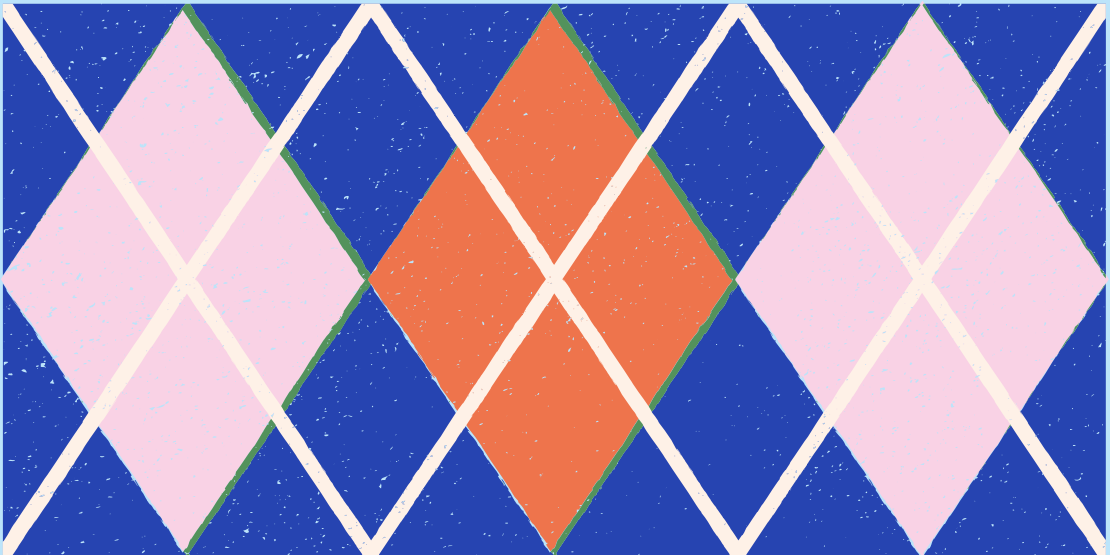
In einem überfüllten Arbeitsalltag braucht es also nicht (nur) Übungen und Tools, sondern es braucht vor allem die Erlaubnis von einem Selbst, sich den Raum zu nehmen.

Die verkörperte Haltung

Körper und Psyche reagieren auf dieselben Bedingungen.

Stress, Überforderung und Ohnmacht hinterlassen Spuren – nicht nur im Denken, sondern im gesamten Körper.

**Haltung ist nicht nur ein innerer Zustand.
Sie zeigt sich auch im Körper.**



Ein stressiger und überfrachteter Arbeitsalltag zeigt sich oft körperlich:

- flacher Atem
- hochgezogene, verspannte Schultern
- Kopfschmerzen, “Brainfog”
- angespannter Unterkiefer
- fehlender Bodenkontakt

Der Körper reagiert ehrlich auf das, was er dauerhaft leisten muss. Für viele Menschen, sind die Signale des Körper daher ein wichtiger Indikator für ihre Mentale Gesundheit.

Reflexions fragen

Diese Fragen unterstützen dich dabei, deine persönliche Situation und die strukturellen Rahmenbedingungen bewusster wahrzunehmen.

Sie helfen dir einzuschätzen, was deine mentale Gesundheit im Moment wirklich braucht.

Veränderungen im Inneren, im Körper oder im äußeren Umfeld und den Arbeitsbedingungen.

Nimm's doch nicht so persönlich!

Charakterfrage oder Strukturfrage?

- Was genau erschöpft mich – die Aufgabe oder die Bedingungen?
- Wo übernehme ich Verantwortung, die eigentlich strukturell liegt?
- Wo brauche ich eine Pause – und wo braucht es Veränderung im System?
- Was wäre unter besseren Rahmenbedingungen gar kein Selbstfürsorgethema?
- Was würde sich sofort entspannen, wenn Zeit oder Ressourcen ausreichend wären?
- Was kann ich konkret beeinflussen – und was nicht?
- Was würde ich einer Kollegin sagen, die sich in meiner Situation befindet?
- Welche meiner Ansprüche stammen von mir – welche von außen?
- Welche meiner „Strategien“ sind eigentlich Notlösungen?
- Welche meiner Strategien dienen mir – und welche sichern nur das Funktionieren?
- Wo spüre ich Überforderung körperlich?
- Welche körperlichen Anzeichen ignoriere ich im Arbeitsalltag?

Mentale Gesundheit braucht Rahmenbedingungen, in denen Menschen sich aufrichten können – innerlich und körperlich.

Mentale Gesundheit braucht Gesunde Arbeit

Deshalb zum Abschluss keine weiteren Atemübungen, sondern Anregungen für gesunde Arbeitsbedingungen.

Professionalisierung & Entwicklung

- Zugang zu Fortbildungen und Bildungsurlaub
- Supervision als Selbstverständlichkeit
- Mediation bei Konflikten
- Coaching für Führungskräfte und Mitarbeitende

Mitbestimmung & Schutz

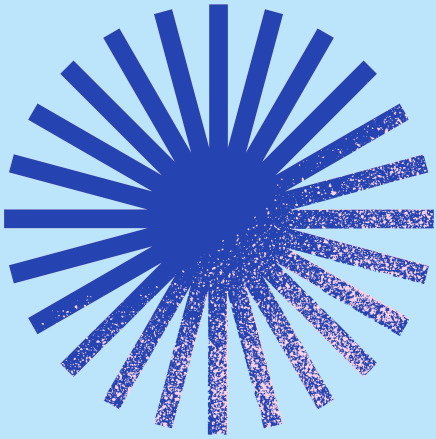
- Einen Betriebsrat gründen oder stärken
- Mitglied in einer Gewerkschaft werden
- Eine Vertrauensperson im Unternehmen benennen
- Regelmäßige, verbindliche Mitarbeitendengespräche einfordern

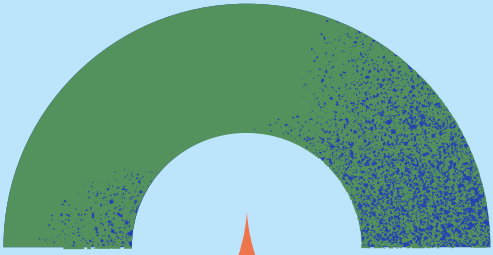
Arbeitsorganisation & Teamkultur

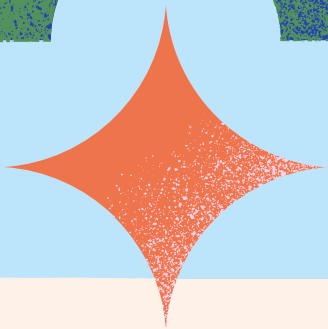
- Strukturierte Teamsitzungen mit klarer Agenda
- Besprechungen, die Zeit klären statt Zeit kosten
- Transparente Aufgabenverteilung
- Realistische Fallzahlen

Wertschätzung & Ressourcen

- Lohnerhöhungen verhandeln
- Mehr Urlaubstage oder Freistellungen ermöglichen
- Verlässliche Pausenräume
- Und ja – auch der Obstkorb hilft ein bisschen.







Die Inhalte dieses Magazins dürfen geteilt und im Bildungs- und Sozialkontext verwendet werden.
Wir freuen uns über die Weitergabe mit Quellenangabe: interact-social.de

InterAct Social

Wissen. Vernetzen. Wirken.