



**Engagiert und gesund bleiben.**

**Kluge Selbstsorge in der psychosozialen Arbeit**

Matthias Lauterbach, balance, Köln, 2015, 200 Seiten, ISBN 978-3867391450, kartoniert, EUR 19,95 (plus zusätzliches Online-Angebot)

Die Weltgesundheitsorganisation erklärte Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Eine kritische Überlastung resultiert aus vielen Anspruchsfeldern, unter anderem den familiären Rollenanforderungen (elterliche Aufgaben, Arbeit mit Pflegebedürftigen, häusliche Besorgungen), der Erwerbsarbeit mit Terminen und Leistungsdruck, zunehmender Individualisierung, Vermischung von Arbeits- und Privatsphäre, schnelle Anpassung an die schnellen Veränderungen und nicht zuletzt durch den Freizeitstress. Wenn zudem die schwer abgrenzbare Emotionsarbeit als Arbeitsaufgabe im psychosozialen Arbeitsfeld dazukommt, fällt es oft nicht leicht, engagiert und gesund zu bleiben.

Die Idee der Selbstsorge geht auf einen Teilbereich der antiken Ethik zurück und ist in der Moderne zu einem viel bemühten Zauberwort geworden. So entstand erstmal Skepsis, ob mit diesem Buch abermals ein Ratgeber mit vielen Empfehlungen auf den Markt kommt, mit Tipps, die man alle irgendwie kennt, deren Integration in den Alltag aber in der Regel fehlschlagen. Dieses Buch kann jedoch vom ersten Abschnitt an begeistern und zum Denken anregen. Die vom Autor vorgestellten Strategien zur Prävention für eine kluge Selbstvorsorge sind mit interessanten Fragestellungen, Zitaten, Gedichten und Anregungen angereichert. Sie enthalten Anleitungen zum Innehalten, Übungen zur Achtsamkeit und praktische Tipps für den eigenverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit, die der Leser entlang der gewohnten Routine ohne allzu große Veränderungen verankern kann. Dabei geht es dem Autor über die alltagspraktische Umsetzung hinaus um eine veränderte Haltung und in-

nere Stimmigkeit. Selbstsorge wird nicht allein als ein Problem des Einzelnen, sondern des ganzen Teams, der Organisation sowie des Kostenträgers und der sozialpolitischen Entscheider gesehen. Allerdings warnt Lauterbach vor einer „Klagekultur“, die Ohnmacht und Hilflosigkeit nur steigert und den Leser mit seiner Selbstverantwortung und den eigenen Handlungsmöglichkeiten konfrontiert. Dabei bleibt er immer auf Augenhöhe mit dem Leser und belehrt ihn nicht.

Das Buch liest sich nicht einfach, denn eigentlich muss man es richtig durcharbeiten. Ob dann die tägliche Routine der Selbstsorge gelingt, muss sich noch herausstellen, aber es motiviert sehr!

Ulrike Ott Ergotherapeutin,  
Erwachsenenpädagogin M.A.