



## Haus in Flammen

“Wie machst du das eigentlich mit der Selbstfürsorge, wenn es gerade jemandem schlecht geht?”

Das wurde ich von einer Kundin gefragt. Eine sehr gute Frage finde ich. Und ich erinnere mich an die Zeit in der Inneren Medizin, wo ich mehrmals überhastet zur Toilette gewetzt bin, weil ich schon seit Stunden dringend musste, aber immer wieder Notfälle dazwischen gekommen waren.

Ja, ich hatte lernen müssen, auf mich selbst zu achten - auch im Nachtdienst. Denn wenn ich als einzige Ärztin dort ausfalle, ist keinem geholfen.

“Mit hilft vor allem ein Bild”, antworte ich auf die Frage. “Stell dir vor, dein Haus brennt. Du bist verzweifelt dabei, es zu löschen. Andere um Hilfe fragen möchtest du nicht, schließlich haben die ja selbst genug zu tun, und du willst sie nicht auch noch mit deinem Kram belasten.”

Die Kundin nickt. Dieser Gedankengang ist ihr sehr vertraut.

“Und jetzt stell dir vor”, rede ich weiter, “nun kommt dein Nachbar, der dich seinerseits um Hilfe bittet. Er ist sehr aufgeregt, denn auch sein Haus steht in Flammen, und er braucht Unterstützung, um es zu retten.”

“So wie ich mich kenne, würde ich mein eigenes Haus im Stich lassen und ihm beim Löschen helfen”, erwidert die Kundin langsam.

“Genau”, nicke ich. “Und während du dem anderen beim Löschen hilfst, brennt dein eigenes Haus komplett ab. Denn nun ist keiner da, der dein Haus löscht.

Wenn du dich dagegen erst einmal um dein eigenes Haus kümmerst, und dein Nachbar sich woanders Hilfe sucht oder zunächst selbst solange die Flammen eindämmt, bis du ihm zu Hilfe eilen kannst, können beide Häuser gerettet werden.”

Das klingt für meine Kundin einleuchtend. “So habe ich das noch gar nicht gesehen”, bedankt sie sich bei mir.

Wenn wir gleich auf uns achten, erkennen wir kleine Brände sehr früh, nämlich dann, wenn Sie noch nicht viel Schaden angerichtet haben. Diesen kleinen Brand zu löschen, geht meist schnell. Und dann haben wir auf jeden Fall genug Zeit und Energie für die anderen Brände, ohne dass unser eigenes Haus dabei zerstört wird.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Bild ebenso hilft, wie es das bei mir tut, und dass Sie dadurch besser auf sich achten können.

