

Selbstfürsorge im Therapiealltag

Im therapeutischen Alltag erleben viele Fachpersonen, dass manche Begegnungen energieschenkend, andere eher kräftezehrend sind. Diese Unterschiede sind völlig normal – entscheidend ist, Wege zu finden, wie TherapeutInnen ihre Kraft bewahren und ihre Resilienz stärken können.

Energieaustausch in der therapeutischen Begegnung

Jede Behandlung bedeutet auch einen Austausch von Aufmerksamkeit, Empathie und innerer Präsenz. Viele TherapeutInnen berichten, dass sie sich nach einzelnen Sitzungen erschöpft fühlen – selbst wenn die körperliche Arbeit gering war. PatientInnen erleben dagegen häufig eine spürbare Erleichterung. Dieses Phänomen lässt sich als *emotionaler Energieaustausch* verstehen: Während PatientInnen Belastendes abgeben, nehmen BehandlerInnen emotionale Resonanzen auf. Bei einer erfolgreichen Behandlung dagegen empfinden viele TherapeutInnen selbst Erleichterung oder Freude – Energie entsteht also in beide Richtungen.

Ergebnisse einer Befragung

Um diese subjektiven Eindrücke zu objektivieren, wurde im Frühjahr/Sommer 2021 eine Befragung über die Online-Plattform „SurveyMonkey“ durchgeführt. Eingeladen wurden TherapeutInnen verschiedener Fachrichtungen über Berufsnetzwerke und soziale Medien. Insgesamt nahmen 298 Personen teil. Die Antwortmöglichkeiten erlaubten teils Mehrfachnennungen, insbesondere bei den Strategien zum Umgang mit sog. „Energieräubern“. Nahezu alle Befragten gaben an, bereits KlientInnen erlebt zu haben, nach deren Behandlung sie sich spürbar energiereduziert fühlten:

- Rund 40% fühlen sich regelmäßig während oder nach Behandlungen erschöpft,
- weitere 55% gelegentlich – nur eine kleine Minderheit nie.
- Über 90% gaben an, abends häufig oder zumindest hin und wieder ausgelaugt zu sein.
- Etwa 70% der Befragten haben gezielt Methoden entwickelt, um mit herausfordernden oder stark beanspruchenden KlientInnen umzugehen. Am häufigsten genannt wurden Bewegung (Spaziergän-

ge, Sport), kurze Pausen, Atemübungen, Meditation, klare Abgrenzung im Gespräch sowie der kollegiale Austausch.

Die Ergebnisse verdeutlichen: Energieraub ist ein weitverbreitetes Phänomen im therapeutischen Berufsalltag. Positiv ist, dass viele Fachpersonen bereits aktive Wege gefunden haben, ihre Ressourcen zu schützen – ein zentraler Aspekt langfristiger Gesundheit und Belastbarkeit.

Warnsignale sinkender Energie

Der persönliche Energiehaushalt lässt sich mit einem inneren Akku vergleichen: Ist er geladen, fällt Zuwendung leicht. Ist er leer, wirken schon kleine Anforderungen belastend. Typische Warnsignale sind innere Unruhe, Kopfdruck oder Spannungsgefühle, Reizbarkeit und Rückzugswunsch. Diese Symptome zeigen an, dass eine Regeneration notwendig ist, um die eigene Präsenz zu erhalten.

Strategien zur Selbstfürsorge

Zur Stärkung der eigenen psychischen Widerstandskraft (Resilienz) helfen einfache, alltagsnahe Maßnahmen:

- Bewegung, kurze Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten
- bewusste Pausen und Atemübungen zwischen Terminen
- Perspektivwechsel und Neubewertung belastender Situationen
- klare, respektvolle Abgrenzung mit Worten und Körpersprache
- ausreichender Schlaf und ausgewogene Ernährung

Auch ArbeitgeberInnen können zur Gesunderhaltung beitragen – etwa durch Teamsitzungen, Supervision oder Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Menschen mit hoher Resilienz gehen gelassener mit herausfordernden Situationen um. Sie achten auf soziale Verbundenheit, Erholungszeiten und persönliche Rituale, um in Balance zu bleiben.

Bedeutung für therapeutische Fachpersonen

Wer dauerhaft auf „Reserveenergie“ arbeitet, riskiert, die Freude am Beruf zu verlieren und auch körperliche Symptome zu entwickeln. Nur wer sich selbst stabil hält, kann PatientInnen langfristig empathisch und zuverlässig begleiten. Kleine „Tankstellen“ im Alltag – sei es ein Gespräch mit KollegInnen, ein Moment der Stille oder frische Luft zwischen Terminen – können entscheidend dazu beitragen, das innere Gleichgewicht zu bewahren.

Fazit

Therapeutische Arbeit bedeutet Geben und Nehmen. Damit das Geben nicht zur Erschöpfung führt, braucht es Bewusstsein für die eigenen Grenzen und regelmäßige Selbstfürsorge. Wer seine Kraftquellen pflegt, bleibt aufmerksam, empathisch und wirkungsvoll – mit voller Präsenz statt leerem Akku.

Für TherapeutInnen, die ihre persönliche Energiekompetenz vertiefen möchten, bieten die Autoren im Dezember 2026 ein onlinebasiertes Seminar zum Thema „Umgang mit Energieräubern – Selbstfürsorge im Therapiealltag“ an und vermitteln praxisnahe Strategien zur Stärkung der Resilienz und zum Erhalt der inneren Balance. (prolog-shop.de/Umgang-mit-Energieraeubern/2650-ONE)



Autoren

Tom Schuster
Neumäuerstraße 43, D-74523 Schwäbisch Hall
tom.tartaglione@web.de

Oliver Schäfer
Heinrich-Boll-Str. 1, D-74523 Schwäbisch Hall