



siehe auch DVD im Materialpaket zu diesem Heft

Achtsamkeit pflegen und dem Stress begegnen

Ganz im Moment sein

Kann ein achtsamerer Umgang mit uns selbst und mit unserer Umwelt dazu führen, dass wir Stresssituationen konstruktiver bewältigen? Der Facharzt für Arbeitsmedizin und MBSR-Lehrer DR. MED. HANSJAKOB RICHTER erklärt, warum es bei Achtsamkeit geht und wie Menschen in Pflegeberufen davon profitieren können.

Achtsamkeit beim Essen, bei der Kindererziehung, in der Kommunikation und beim Sport. Internet, Laienpresse und wissenschaftliche Magazine bieten eine Fülle an Artikeln zu diesem Thema. Ganz alltägliche Haushaltstätigkeiten über Wellness bis hin zu veränderten Durchblutungsraten in bestimmten Gehirnarealen – alles scheint sich mit Achtsamkeit verbinden

zu lassen. Ist Achtsamkeit also nur eine Modeerscheinung? Keinesfalls! Das Konzept findet sich seit Jahrtausenden in den Weltreligionen und vielen spirituellen Traditionen. Soll Achtsamkeit nun auch noch in die Arbeitswelt Eingang halten? Auf jeden Fall!

Achtsamkeit ist ein universelles und alltägliches Phänomen, eine grundlegende und angeborene Fähigkeit des

menschlichen Geistes (Schmidt, 2013). Wer sich der gegenwärtigen Realität ruhig, sanft, freundlich, doch dabei wachsam, offen, aufmerksam und interessiert zuwendet, der praktiziert Achtsamkeit. Gleichzeitig wird versucht, geduldig zu praktizieren, das, was erlebt wird, klar zu sehen und anzuerkennen, möglichst ohne Wertung und frei von definierten Zielen.

© Foto: Birgit Kollmer

Achtsamkeit im Pflegeberuf

Frauen und Männer in Pflegeberufen leisten einen wichtigen, anspruchsvollen, fordernden und dabei durchaus risikobehafteten Dienst am Mitmenschen. Wird dieser Beruf jeden Tag, Moment für Moment, Augenblick für Augenblick mit Achtsamkeit ausgeführt, kann dies sowohl die Qualität des (Er-)Lebens als auch die der Arbeit und das Wohlbefinden bei allen Beteiligten verbessern.

Eine Krankenschwester, die an einem achtwöchigen MBSR-Kurs (Mindfulness based stress reduction, **siehe Kasten 1, rechts**) teilgenommen hat und regelmäßig im Alltag übt, achtsam zu sein, hält vielleicht kurz vor dem Recapping inne. Sie steckt die Kanüle nicht zurück in die Schutzkappe, sondern wirft sie in die Safe-Box ab und verhindert damit eine Nadelstichverletzung. Sie lächelt, weil sie ihre alte Gewohnheit erkannt hat, und freut sich über die gelungene Prävention.

Ein mit der Achtsamkeitspraxis vertrauter Pfleger gerät wahrscheinlich auch weiterhin in Hektik und in Stress. Achtsamkeitskurse allein können weder die Arbeitsbedingungen fundamental ändern, noch sind sie dazu angelegt, dass der Mensch überhaupt keinen Stress mehr erlebt. Achtsamkeit mitten im Trubel führt vielmehr dazu, Unruhe, Chaos und Ärger intensiver und facettenreicher zu erleben. Allerdings gelingt es leichter oder schneller, eine Distanz zum Geschehen aufzubauen.

Achtsam sein, heißt nicht, gar keinen Stress mehr zu erleben

Der achtsame Pfleger bleibt innerlich im engen Kontakt zum äußeren und/oder inneren Tumult und bemerkt rechtzeitig, wann er sich überwältigt fühlt. Er registriert achtsam, ob seine gedanklichen, emotionalen, verbalen und körperlichen Reaktionen ihm, einem Kollegen oder Patienten schaden oder helfen. Indem er achtsam ist, eröffnen sich größere Spielräume und Möglich-

keiten, den eigenen Werten, Absichten und Zielen entsprechend zu handeln.

Burn-out-Syndrom: Risiko raus!

In der Betrachtung von Pflegeberufen wurde erstmals vom Burn-out-Syndrom gesprochen. Pflegekräfte, die sich von Erschöpfung überwältigt und ihrer Ressourcen beraubt sahen, sich als zynisch

und distanziert erlebten und ihre Bemühungen im Beruf als wirkungslos einschätzten, konnten diesen nicht mehr ausüben. Helfersyndrom, unrealistische oder überhöhte Erwartungen an die eigene Person, an die Dankbarkeit der Patienten oder das Entgegenkommen des Teams spielen auf dem Weg in die Erschöpfung eine Rolle.

Vor, in und nach einem Achtsamkeitskurs sprechen die Teilnehmer im-

1

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet das Sich-Einlassen auf den Moment – mit einem nichtwertenden Gewahrsein. Termindruck, taktlose Kollegen oder Kopfschmerzen – man kann lernen, diese Dinge so sein zu lassen, wie sie sind, sodass sie beispielsweise unsere Entscheidungen nicht negativ beeinflussen. Die Technik: Anhalten, atmen, merken. Was sich leicht anhört, lässt sich in achtwöchigen Kursen lernen.

MBSR

Das Anti-Stress-Programm MBSR (engl.: Mindfulness based stress reduction, zu deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) wurde in den 1970er-Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester (USA) entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm. MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen. Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren ist sehr gut untersucht und vielfach bestätigt. Meist sinken der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems, es stellt sich eine größere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist. Sie können Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand.

Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR. Die Methode wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen ebenso wie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

MBSR ist geeignet für alle Menschen, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen,

- die körperlich erkrankt sind und/oder unter psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden leiden,
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.

(Quelle: www.mbsr-verband.de)

mer wieder über ihre Erwartungen – an den Kurs, an sich selbst, an den Kursleiter, an die Praxis. Entspannung oder Schmerzlinderung oder Ruhe im Kopf solle sich doch bitte nach drei Wochen Üben zeigen. Diese Hoffnungen können allerdings Veränderungen blockieren und verhindern, dass man sich achtsam von Augenblick zu Augenblick auf die Erfahrungen einlässt. Die guten Wirkungen der Achtsamkeit kommen jedoch erst dann zum Tragen, wenn die tatsächlichen, realen Erfahrungen freundlich und vertrauensvoll begrüßt und akzeptiert werden, ohne zu resignieren. Wer sich, sein Leben und seine Umwelt achtsam anschaut und erforscht, erkennt und erlebt seine inneren und äußeren Ressourcen. Dabei stößt man wahrscheinlich auch auf Bereiche, in denen ein Ressourcenmangel herrscht und Unterstützung benötigt wird.

Achtsamkeit führt bei vielen Kurssteilnehmern dazu, dass sie bei sich automatisch ablaufende Gedanken- und Verhaltensmuster erkennen. Diese

immer wieder neu reflektiert, kann sich achtsam und helfend, unterstützend um einen anderen Menschen kümmern. Indem ich mich selbst durchdringend verstehe und mich selbst intensiv erfahre, entwickelt sich in mir ein besseres Gespür und Verständnis dafür, was mein Gegenüber, in diesem Fall der Patient, vielleicht erlebt, erwartet, mag und ablehnt: Hat er Schmerzen oder Angst? Ist er hungrig, durstig, müde? Empfindet er Leere?

Achtsamkeit ist eine offene, positive, liebevolle Haltung

Vor, während und nach der Arbeit, vor allem während der Arbeit, immer wieder neu, am besten kontinuierlich wendet der Pflegende sich sanft, offen, freundlich, wertschätzend, anerkennend, geduldig und liebevoll der eigenen Person zu. Diese achtsame Haltung zu sich selbst überträgt sich auf die Arbeit am Patienten. Bei Massagen gilt die Regel: Der Gebende fühlt sich nach

le, hervorgerufen zum Beispiel durch langjährige körperlich beanspruchende Pflegearbeit (ASU, 3 (2014)). Mit Hilfe von Studien und Modellen wurde versucht, ausgehend von der Art, Höhe und Einwirkungszeit der körperlichen Belastung vorherzusagen, welche Schäden an der Wirbelsäule entstehen. Dabei wird deutlich, dass mit diesem Vorgehen keine wissenschaftlich belastbaren Prognosen abgegeben werden können.

Es macht einen Unterschied, ob der Pflegende „schnell mal eben“ seinen Oberkörper weit nach vorn beugt, um den Patienten zu umfassen und zu lagern, oder ob er dies achtsam vorbereitet und ausführt. Durch Achtsamkeit werden körperliche oder mentale Grenzen schneller und deutlicher erkannt. Vielleicht entscheidet sich der Pflegende, die Lagerung abzurechnen und eine Lagerungshilfe zu nutzen oder einen Kollegen zur Unterstützung zu holen. Noch interessanter ist jedoch der Aspekt, dass die „eingeschaltete“ Achtsamkeit kurz- und langfristig biochemische und anatomisch-physiologische Veränderungen bewirken kann.

Achtsamkeitskurse ändern nicht die Arbeitsbedingungen.

Muster, multifaktoriell bedingte Abläufe im „Autopilotenmodus“, tragen maßgeblich dazu bei, dass sich Menschen in Stresssituationen selbst- oder fremdschädigend verhalten. Kann ein achtsamer Mensch in ein Burn-out geraten? Erkennt er vielleicht früh genug die Anzeichen und kann sich bewusst entscheiden, der drohenden Abwärtsspirale kreativ und konstruktiv gegenzusteuern?

Wertschätzung sich selbst gegenüber ermöglicht Wertschätzung anderen gegenüber

Nur wer sich seiner eigenen Bedürfnisse, Grenzen, Gefühle, Erwartungen und Ähnlichem bewusst ist und diese

der Massage mindestens so entspannt und wohliger wie der Empfangende – bevorzugt sogar besser. Achtsamkeit vor und nach der Massage greift jedoch zu kurz, um einer abträglichen Entwicklung Einhalt zu gebieten. Achtsamkeit bedeutet: Sich stets aufs Neue im eigenen Körper zu verankern, die eigenen Empfindungen, Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen und zu beobachten, in die eigene Körperhaltung hineinspüren. Was ist jetzt? Was geschieht nun? Fokus an und wirken lassen. Die Veränderung kommt.

Beispiel: Lendenwirbelsäule

Aktuell läuft eine Diskussion über die Begutachtung von berufsbedingten Erkrankungen der Lendenwirbelsäu-

Körperlich belastende Arbeit achtsam durchführen

Wird körperlich belastende Arbeit achtsam durchgeführt, verbessert sich der Tonus der Haltemuskulatur. In mikrotraumatisiertem Muskelgewebe intensivieren sich Durchblutung und Regeneration, wenn die Achtsamkeit beispielsweise im Rahmen eines sogenannten Body-Scans gezielt in die entsprechenden Körperteile und Körperregionen gebracht wird.

Was für ein Gewinn ergäbe sich daraus, diese Hypothesen wissenschaftlich zu bestätigen! In der Konsequenz könnten Pflegeschüler in der Achtsamkeitspraxis unterrichtet werden. Voraussetzung ist, die Achtsamkeit wird gezielt bei der Arbeit eingeschaltet, beziehungsweise sie gehört irgendwann so zu dem Menschen wie Essen und Schlafen – dann könnten körperlichen und seelischen Erkrankungen vorgebeugt werden. Dies kommt letztlich den Arbeitnehmern und natürlich auch dem Arbeitgeber zugute.

Die Fakten

Zurück zu belegten Fakten: Achtsamkeitsbasierte Programme können Stress reduzieren. Sehr gute Erfahrungen zeigen sich bei Patienten aber auch, wenn ‚Gesunde‘, also nicht übermäßig durch Stress beeinträchtigte Menschen, an einem MBSR-Kurs teilnehmen. Das Immunsystem wird durch das Training der Achtsamkeit gestärkt, Aufmerksamkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude werden gefördert. Wissenschaftliche Studien belegen dies eindrücklich. Die guten Auswirkungen von Meditation, darunter auch die Achtsamkeitspraxis, zeigen sich am stärksten im zwischenmenschlichen Bereich und in der Gefühlswelt desjenigen, der die Technik praktiziert. Ängstlichkeit, Angstneigung und negative Emotionen nehmen ab.

Die stärksten Auswirkungen zeigen sich im zwischenmenschlichen Bereich

Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis lädt man sich freundlich und gleichzeitig nachdrücklich dazu ein, sich immer wieder neu bewusst zu werden, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Das Leben mit all seinen Augenblicken und Situationen – darunter schöne, erfreuliche, begeisternde aber auch risikoreiche, gefährliche und potentiell schädigende Momente – findet jeweils in der aktuellen Gegenwart statt!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – das klassische Achtwochen-Programm

Das Übungsprogramm MBSR entstand in den 1970er-Jahren an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA. Das dortige „Entwickler-Team“ um Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn setzte MBSR zunächst im therapeutischen Kontext ein. Heute profitieren weltweit Menschen verschiedenster Herkunft von den guten Wirkungen des Programms. Einsatzgebiete sind unter anderem das Gesundheitswesen, die Prävention, die

2



Die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT):

Die Methode der Mindfulnessbased Cognitive Therapy (MBCT) (zu deutsch: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) wurde von den Professoren Williams, Teasdale und Segal entwickelt, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depression eine Methode an die Hand zu geben, die das Risiko eines Rückfalls verringert.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Trainingsprogramm. Durch die Übung der Achtsamkeit wird die Aktivierung depressionsfördernder Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig erkannt, sodass die Betroffenen sich bewusst hilfreichen Maßnahmen zuwenden können, die den Rückfall verhindern.

Das Programm richtet sich hauptsächlich an Personen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits depressive Episoden erlebt haben. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie eine sehr wirkungsvolle Methode ist, die das Rückfallrisiko um bis zu 50 Prozent reduziert.

(Quelle: www.mbsr-verband.de)

Therapie, die Rehabilitation und Bildungseinrichtungen. Hinsichtlich der gesundheitsfördernden Wirkung von MBSR zeigt sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien:

- Das körperliche und mentale Wohlbefinden kann sich verbessern.

- Stresssituationen können erfolgreicher bewältigt werden.
- Als angenehmer Nebeneffekt kann sich die Entspannungsfähigkeit erhöhen.
- Selbstvertrauen und Akzeptanz können ansteigen.



Zerbrochen und doch ganz – eine mögliche Erfahrung des achtsamen Blicks nach innen und außen.

Zielgruppen des MBSR-Trainings

Für wen ist MBSR geeignet? Für Menschen,

- die an der Achtsamkeitspraxis interessiert sind.
- die ihren Alltag achtsamer (er-)leben möchten.
- die ihren Umgang mit Belastungen, Beanspruchungen und Stress erforschen und ändern wollen.
- die Probleme haben, Stress zu bewältigen.
- die den Umgang mit schwierigen Situationen trainieren möchten.
- die chronische gesundheitliche Veränderungen erleben und interessiert und motiviert sind, aktiv etwas zu tun, um sich zum Beispiel trotz der Beeinträchtigungen wohl(er) zu fühlen und (mehr) Lebensqualität zu gewinnen.

Weitere Einsatzfelder sowie individuelle Voraussetzungen und Fragen können im Vorgespräch angeschaut werden.

Das Vorgespräch von etwa einer Stunde Dauer findet vor der eigentlichen Anmeldung statt. Besprochen werden die Einzelheiten des Programms, die Motivation zur Teilnahme sowie der persönliche/gesundheitliche Hintergrund. Im Kurs gibt es auch Hausaufgaben: Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer soll täglich rund 60 Minuten lang Achtsamkeit üben. Besteht die Bereitschaft, sich darauf einzulassen?

Für den Kurs werden ein Arbeitsheft sowie die angeleiteten Übungen auf CD ausgegeben. Im Arbeitsheft finden sich die Übungen und Themen für jede Woche. In den ersten Wochen übt man mit der CD, später können

werden. Es hat sich als sehr hilfreich erwiesen, nach Ende des Kurses ein Nachgespräch mit dem Kursleiter zu führen. Hier geht es vor allem um die Frage, wie die Achtsamkeitspraxis im Alltag fortgesetzt werden kann (Richter, H., 2014). Eine große Herausforderung, wie jeder weiß, der schon einmal versucht hat, seinen Alltag zu ändern.

Achtsamkeit in Kliniken und Pflege-Einrichtungen

Gute Erfahrungen konnten bereits mit MBSR-Kursen für die Mitarbeiter in Kliniken gesammelt werden. Achtsam-

Achtsamkeit dauerhaft in den Alltag zu übernehmen, ist eine hohe Kunst.

die Übungen gegebenenfalls in „Eigenregie“ erfolgen. Die Gruppe trifft sich über acht Wochen am Abend des jeweils gleichen Wochentages für circa zweieinhalb Stunden.

Nach dem sechsten Treffen kommt die Gruppe für einen Tag der Achtsamkeit zusammen, um die Hauptelemente des Kurses mehrere Stunden am Stück gemeinsam zu vertiefen. Im Kurs werden strukturierte Achtsamkeitsübungen vermittelt und in der Gruppe sowie allein praktiziert. Der Fokus liegt darauf, die aktuellen Sinneseindrücke in jedem Augenblick neu wahrzunehmen und zu beobachten.

Hauptelemente des MBSR-Trainings

Hauptelemente sind:

- Die achtsame Wahrnehmung des Atems.
- Die achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe sowie in Bewegung.
- Die achtsame Kommunikation im Kurs und im Alltag.

Der Kursleiter informiert in Vorträgen über theoretische Aspekte der Achtsamkeitspraxis. Eine tägliche Übungspraxis von 60 Minuten soll aufrechterhalten

keitsbasierte Angebote müssen jedoch in ein funktionierendes betriebliches Gesundheitsmanagement eingebettet sein oder zusammen mit diesem aufgebaut werden. Nur so kann das Betriebsklima nachhaltig verbessert oder eine Senkung der gesundheitsassoziierten Kosten erreicht werden. Institutionelle Stressquellen dürfen nicht individualisiert werden. Die Motive der Einrichtung und die der Teilnehmer sind zu thematisieren.

Medizinische Einrichtungen sind in weiten Zügen wie Wirtschaftsunternehmen aufgestellt. Daraus ergibt sich die Frage, wie sich Gegenwartsorientierung und Absichtslosigkeit im Kontext der Achtsamkeit mit Zielorientierung und Funktionalisierung von Kliniken, Pflegeeinrichtungen und ähnlichen Institutionen verträglich (Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, 2013).

Wie viel „Nebenwirkungen“ es mit sich bringt, die Achtsamkeitspraxis in der Arbeitswelt zu etablieren, kann man schlecht abschätzen. Dafür sind mehr betriebliche Erfahrungen und methodisch gute wissenschaftliche Untersuchungen erforderlich. Vielleicht werden gewisse Dinge besser toleriert, wenn der innere Widerstand durch Meditation sinkt? Vielleicht werden Änderun-

gen konsequenter vollzogen, wenn die Einsicht in innere und äußere Abläufe durch Meditation steigt?

Gesundheit, Kompetenz, Werte, Arbeitsbedingungen und Führung tragen maßgeblich zur Arbeitsfähigkeit bei (Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, 2013). In einem Gesundheitszirkel könnte man die Frage bearbeiten, was praktizierte Achtsamkeit in den zuvor genannten Bereichen zu bewirken vermag.

Was der Einzelne tun kann

Mein Ratschlag an Sie als Pflegende:

- Fangen Sie immer wieder wie neu an. Moment für Moment. Augenblick für Augenblick. Hinhören mit Herz und Verstand. Authentisch sein. Andere inspirieren. Offen und wertschätzend kommunizieren und moderieren: Ihr achtsamer Gesund-

heitszirkel oder Workshop wird erfolgreich sein!

- Fangen Sie immer wieder wie neu an. Moment für Moment. Augenblick für Augenblick. Hinhören mit Herz und Verstand. Authentisch sein. Andere inspirieren. Offen und wertschätzend kommunizieren und pflegen: Ihr achtsames Arbeiten wird erfolgreich sein! ■

Literatur

ASU (2014)

Zeitschrift für medizinische Prävention: Schwerpunkt Berufskrankheiten der Wirbelsäule, 49. Jahrgang, Ausgabe 3.2014

KLINIK FÜR NATURHEILKUNDE UND INTEGRATIVE MEDIZIN (2013)

Essen: Präsentationen von Professor Stefan Schmidt, Freiburg, Dr. Nils Altner, Essen und anderen: **Fachseminar „Die Arbeitswelt gesundheitsgerecht und achtsam gestalten“**, 21. und 22. Juli 2013. www.servicenhk.de (last accessed on 14 December 2013)

RICHTER, H. (2014)

sei nun – Praxis der Achtsamkeit mit MBSR. www.sei-nun.de (last accessed on 12 April 2014)

SANTORELLI, S. (1999)

Heal thyself - Lessons on Mindfulness in Medicine. Three Rivers Press, New York (Titel der dt. Ausgabe "Zerbrochen und doch ganz")

SCHMIDT, S. (2013)

Poster „Forschungsschwerpunkt Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie – Das Konzept der Achtsamkeit“. Universität Freiburg 2013

Quellen

Der vorliegende Artikel enthält Teile des Artikels Richter, H., Kaerkes, B.: „Meditieren Sie – aber bitte so effektiv wie möglich – Passt Meditation in die Arbeitswelt?“, Dezember 2013. <http://www.inbalance-werkarztzentrum.de/29.html>

► Kontakt

DR. MED. HANSJAKOB RICHTER

(Facharzt für Arbeitsmedizin, MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT-Verband Deutschland)

E-Mail: info@sei-nun.de

Website: www.sei-nun.de

Anzeige

Unser Maßstab: PFLEGEBERATUNG ZU HAUSE

Um Pflegebedürftige bestmöglich beraten zu können, müssen wir ihr Umfeld kennen. Deswegen besuchen wir sie in ihren eigenen vier Wänden. Sie müssen nirgendwohin, unsere Berater kommen zu ihnen. Damit setzen wir Maßstäbe. Und machen Pflege für alle besser. www.pkv.de

Wir machen Pflege besser – für alle.

PKV
Verband der Privaten Krankenversicherung