



Carmel Sheridan

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege

Praxisbuch für achtsame
und selbstmitfühlende Pflegende

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Brock

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege

Carmel Sheridan

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Pflege:

Jürgen Osterbrink, Salzburg; Doris Schaeffer, Bielefeld; Christine Sowinski, Köln; Franz Wagner, Berlin;
Angelika Zegelin, Dortmund

Carmel Sheridan

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege

Praxisbuch für achtsame und selbstmitfühlende Pflegende

Aus dem Amerikanischen von
Elisabeth Brock



Carmel Sheridan. MA, MSc, Psychotherapeutin und Supervisorin mit eigener Praxis. USA

Der Kurs „The Mindful Nurse“ ist eine 8-wöchiges Online-Programm in englischer Sprache, das Fachpflegenden praktische Arbeitsmittel an die Hand gibt, um Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstsorge für sich zu kultivieren. Die Webseite findet sich unter dem Link: www.nursingmindfully.com

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Pflege
z.Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Jürgen Georg, Valeria Barucci
Bearbeitung: Martina Kasper
Übersetzung: Elisabeth Brock, Kempten (Allgäu)
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: @ Getty Images/PeopleImages
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Illustration/Fotos (Innenteil): Jürgen Georg, Getty Images
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem Amerikanischen Englisch. Der Originaltitel lautet „The Mindful Nurse“ von Carmel Sheridan.

© 2016. Rivertime Press, USA

1. Auflage 2020
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95982-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75982-1)
ISBN 978-3-456-85982-8
<http://doi.org/10.1024/85982-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Widmung	11
Vorwort	13
Dank	15
Einführung	17
<hr/>	
Teil I – Achtsam werden	21
1 Achtsamkeit – was ist das?	23
1.1 Den „Afften fesseln“	24
1.2 Achtsamkeit definieren	26
1.3 Wie achtsam sind Sie?	27
1.4 Achtsame Augenblicke	29
1.5 Achtsamkeit, Mitgeföhl und Forschung	30
1.6 Achtsamkeit entwickeln: zwei Formen der Praxis	31
1.7 Achtsames Atmen	31
1.8 Ein hektischer Tag	33
1.9 Täglich üben	33
1.10 Informelle Praxis: Achtsamkeit im Alltag	34
1.11 Trainingsprogramm	34
2 Tun und Sein	35
2.1 Autopilot	37
2.2 Achtsame Präsenz	38
2.3 Tun und Sein im Gleichgewicht	39
2.4 Vom Tun ins Sein wechseln	39
2.5 Im Alltag Sein	40
2.6 Vom Tun ins Sein	41
2.7 Trainingsprogramm	42

3	Achtsamkeit im Alltag	43
3.1	Den Anfang machen	45
3.2	Achtsam Auto fahren	45
3.3	Am Arbeitsplatz ankommen	46
3.4	Achtsam essen	46
3.5	Anker-Aktivität	47
3.6	Mit allen Sinnen achtsam sein	48
3.7	Den Arbeitstag hinter sich lassen	51
3.8	Trainingsprogramm	51
4	Achtsamkeit praktizieren – was wir dabei gewinnen	53
4.1	Täglich üben!	54
4.2	Achtsamer werden – wozu?	55
4.3	Stressige Zeiten	56
4.4	Akzeptanz kultivieren	57
4.5	Der 3-Minuten-Atemraum	58
4.6	Trainingsprogramm	60
<hr/>		
Teil II – Achtsamkeit und der Körper		61
5	Achtsame Selbstfürsorge	63
5.1	Achtsam arbeiten	65
5.2	Zur Ruhe finden	66
5.3	Ins Gleichgewicht kommen	67
5.4	Kraft schöpfen	67
5.5	Die Füße pflegen	68
5.6	Wasser trinken, Wasserlassen und Harnwegsinfekte	69
5.7	Achtsamer Schlaf	70
5.8	Für sich sorgen	71
5.9	Trainingsprogramm	71
6	Im Körper zuhause	73
6.1	In Kontakt mit dem Körper	74
6.2	Achtsame Hände	75
6.3	Body Scan	76
6.4	Wann ist der kurze Body Scan passend?	79
6.5	Geräusche beachten	79
6.6	Gehmeditation	81
6.7	Formelle Gehmeditation	82

6.8	Embodiment: Spannungen und verkörperte Gefühle wahrnehmen	82
6.9	Trainingsprogramm	84
7	Verletzungen vorbeugen	85
7.1	Weshalb sind Pflegekräfte verletzungsgefährdet?	86
7.2	Schmerzen und Beschwerden ignorieren	87
7.3	Achtsamkeit beugt Verletzungen vor	87
7.4	Achtsame Körperhaltung	88
7.5	Achtsames Heben	89
7.6	Unfallverletzungen und Erkrankungen	89
7.7	Trainingsprogramm	90
8	Achtsamer Umgang mit Schmerzen	93
8.1	Schmerz, was ist das?	95
8.2	Achtsamkeit bei Schmerzen	96
8.3	Zwei Arten von Schmerzen	96
8.4	Trainingsprogramm	97
9	Stress achtsam bewältigen	99
9.1	Wie gestresst sind Sie?	101
9.2	Stress verstehen	104
9.3	Auf Stress reagieren vs. auf Stress antworten	106
9.4	Die körperliche Stressreaktion erkennen	109
9.5	Trainingsprogramm	109
10	Achtsame Bewegung	111
10.1	Die eigenen Grenzen erkunden	113
10.2	Dehn- und Streckübungen im Sitzen	114
10.3	Achtsame Bewegung am Arbeitsplatz	118
10.4	Trainingsprogramm	119
<hr/>		
Teil III – Mitgefühl – das Herzstück der Achtsamkeit		121
11	Mitgefühl verstehen	123
11.1	Was Mitgefühl bewirkt	125
11.2	Achtsamkeit und Mitgefühl	127
11.3	Mitgefühl – die Bausteine	127
11.4	Mitgefühl – die sechs Attribute	127
11.5	Wie Mitgefühl entsteht	128
11.6	Mitgefühl kultivieren und trainieren	129

11.7	Mitfühlender werden	130
11.8	Trainingsprogramm	131
12	Helfende Berufe: Mitgeföhlerschöpfung	133
12.1	Mitgeföhlerschöpfung definieren	134
12.2	Ausgebrannt oder leergeliebt?	135
12.3	Mitgeföhlerschöpfung – eine Selbsteinschätzung	135
12.4	Empathieermüdung oder Mitgeföhlerschöpfung?	136
12.5	Achtsamkeit und Mitgeföhl praktizieren	138
12.6	Mitgeföhlerschöpfung erkennen	138
12.7	Prävention	139
12.8	Trainingsprogramm	140
13	Selbstmitgeföhl entwickeln	141
13.1	Selbstverurteilungen unterlassen	143
13.2	Selbstmitgeföhl lindert schmerzliche Emotionen	144
13.3	Wie selbstmitfühlend Sie?	144
13.4	Selbstmitgeföhl definieren	146
13.5	Selbstmitgeföhl heilt und hilft	146
13.6	Selbstmitgeföhl – Schritt für Schritt	147
13.7	Innehalten und Selbstmitgeföhl praktizieren	147
13.8	Selbstmitgeföhl ist gesund!	148
13.9	Trainingsprogramm	148
14	Mitfühlender werden	151
14.1	Liebende-Güte-Meditation	153
14.2	Liebende-Güte-Meditation für professionell Pflegende	155
14.3	Selbst Mini-Übungen wirken!	155
14.4	Liebende-Güte-Meditation bei Rückenschmerzen	156
14.5	Mitgeföhl kultivieren	157
14.6	So wie ich	157
14.7	Tonglen-vor-Ort	159
14.8	Liebende-Güte-Meditation und Mitgeföhl im Alltag	160
14.9	Mitfühlend führen und leiten	161
14.10	Trainingsprogramm	162
Teil IV – Mehr Erfolg mit Achtsamkeit		163
15	Der achtsame Umgang mit Gedanken	165
15.1	Achtsames Denken	166

15.2	Gedankenbeobachtung	167
15.3	Maladaptive Denkstile	170
15.4	Gedanken sind nur Gedanken	171
15.5	Trainingsprogramm	172
16	Achtsame Teamarbeit	173
16.1	Achtsame Teamplayer	174
16.2	Teamkonflikte	175
16.3	Die eigene Rolle im Team	176
16.4	Gerüchte und Gerede	177
16.5	Trainingsprogramm	178
17	Achtsame Kommunikation	179
17.1	Mitfühlende Kommunikation in der Pflege	181
17.2	Achtsam zuhören	181
17.3	Achtsames Zuhören hat viele Vorzüge	181
17.4	Fragen, ohne zu urteilen	184
17.5	Trainingsprogramm	185
18	Ablenkungen und Fehler vermeiden	187
18.1	Im Autopilot-Modus gefangen	189
18.2	Konzentration bei der Medikation	189
18.3	Wichtige Punkte	190
18.4	Ablenkungen meistern	191
18.5	Pflegedokumentation	193
18.6	Stress lenkt ab	194
18.7	In Notfallsituationen konzentriert bleiben	194
18.8	Trainingsprogramm	196
19	Achtsame Dienstübergabe	197
19.1	Achtsam kommunizieren	199
19.2	Richtlinien für den Übergabebericht	200
19.3	Überlegungen beim Erhalt des Übergabeberichts	201
19.4	Trainingsprogramm	203
20	Der technische Fortschritt als Herausforderung	205
20.1	Patientenzentriert dokumentieren	207
20.2	Die Patienten in die Versorgung einbinden	208
20.3	Den Menschen behandeln, nicht die Maschine	209
20.4	Alarmmüdigkeit	210
20.5	Trainingsprogramm	211

21	Achtsamkeit und Mitgefühl in Ihre Gesundheitseinrichtung bringen	213
21.1	Achtsamkeit und Mitgefühl am Arbeitsplatz	215
21.2	Achtsamkeit am Arbeitsplatz – andere dafür gewinnen	215
21.3	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion am Arbeitsplatz	216
21.4	MBSR – die Grundlagen	216
21.5	Schwerpunkte und Ziele des MBSR-Programms	217
21.6	Zielgruppe	217
21.7	Evaluation	217
21.8	Eine Trainerin oder einen Trainer rekrutieren	217
21.9	Teilnehmer und Teilnehmerinnen rekrutieren	218
21.10	Kürzere Achtsamkeitsprogramme	219
21.11	Achtsamkeit für Patientinnen und Patienten	219
21.12	Mehr Mitgefühl und Anteilnahme am Arbeitsplatz	220
21.13	Das Compassion Cultivation-Training	221
21.14	Weitere Trainingsprogramme für Mitgefühl	221
21.15	Trainingsprogramm	222
<hr/>		
Anhang		223
Achtsam weiterschreiten		225
Anmerkungen		227
Literatur		231
Anhang A: Liste der Übungen		239
Anhang B: ProQOL		241
Über die Autorin		247
Übersetzung		248
Pressestimmen		249
Deutschsprachige Literatur: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl		253
Professionelle Selbstpflege im Hogrefe Verlag		255
Sachwortverzeichnis		257

Widmung

Ich widme dieses Buch allen Pflegenden weltweit.

Mögen Achtsamkeit und Mitgefühl Ihre Arbeit bereichern, zum Nutzen derer, die Ihrer Fürsorge anvertraut sind.

Um ganz im Tag, in der Stunde, im Moment zu sein – ob im Leben oder Sterben, beim Einatmen oder beim Ausatmen – braucht es nur einen Moment, diesen Moment.

Stephen Levine

Vorwort

Jeder Mensch ist einmalig – und doch habe ich in meinen vielen Jahren als Psychotherapeutin festgestellt, dass Menschen in helfenden Berufen gewisse Gemeinsamkeiten aufweisen: Sie alle kennen Mitgefühl, Verständnis, Taten-drang, aber auch Stress und Fatigue. Wer anderen hilft, gerät nicht selten in eine Zwickmühle und gibt anderen solange von den eigenen Ressourcen ab, bis sie erschöpft sind.

Viele der in Gesundheits- und Heilberufen tätigen Personen, die in meine Praxis kommen, sind Pflegekräfte aus allen Fachbereichen. Ich habe viele dieser engagierten Pflegenden – ob auf der Intensivpflegestation, in der Onkologie-abteilung oder in der Notaufnahme tätig – unterstützt und durch ihre berufsbedingten Belastungen begleitet. Sie fühlten sich ausgebrannt, litten an Mitgefühlsererschöpfung, waren depressiv, drogenabhängig, konnten sich schlecht abgrenzen und vernachlässigten die Selbstfürsorge – alles Folgen ihrer großen Hingabe an andere.

Nicht selten sind Pflegekräfte und andere Erbringer von Gesundheitsdienstleistungen die „unsichtbaren Kranken“. Alles dreht sich um die Patientinnen und Patienten, doch was ist mit der Gesundheit derer, die sie versorgen? Wie steht es um deren psychische Verfassung? Wann haben sie zum letzten Mal eine Nacht durchgeschlafen? Wann haben sie zum letzten Mal eine schöne gemeinsame Zeit mit ihrer Familie verbracht? Die Bedürfnisse der Pflegepersonen werden leider oft ignoriert oder ver-

kannt und deren Erfüllung auf die lange Bank geschoben.

Achtsamkeit kann eine Lösung sein. Ich habe professionell Pflegenden geholfen, Achtsamkeit und Mitgefühl zu kultivieren und erlebt, wie sich dank der Übungen ihre Belastung und Erschöpfung dramatisch reduziert haben. Pflegepersonen, die Achtsamkeitsübungen in ihren Lebensalltag integrieren, verbessern ihre Fähigkeit, mit Stress umzugehen und Burn-out zu vermeiden und zwar mit nachhaltigem Erfolg. Ihre Energie und Tatkraft kehren zurück. Sie lernen präsent zu sein, ganz bei sich und ganz bei den Kranken zu sein. Und oft kehrt auch ihre Liebe zum Pflegeberuf zurück.

Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen sind Anti-Stressmittel und ein Antidot gegen den überall und jederzeit vorhandenen Druck. Sie werden auch Ihnen helfen, resilient, fokussiert, präsent und mitfühlend zu bleiben, nicht nur mit den Patientinnen und Patienten, sondern auch – genauso wichtig – mit sich selbst.

Dieses Buch wurde speziell für Sie geschrieben, für Sie als Pflegefachkraft, und geht auf Ihre spezifischen Probleme und Bedürfnisse ein. Der Fokus liegt dabei auf Veränderungen, die in Ihrer Hand liegen – in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Wer nicht nur andere fürsorglich und mitfühlend behandelt, sondern auch sich selbst, wird feststellen, dass die Kräfte zurückkehren, die Arbeit wieder lebendiger wird und eine Wende eintritt, wenn die Erschöpfung überhandgenommen hat.

Ich möchte Sie ermuntern neue Wege zu gehen, zu lernen, ganz präsent zu sein, ganz bei sich und den Menschen, die Ihnen begegnen. Ich möchte Ihnen helfen, im Pflegeberuf glücklich zu werden, Ihr Potenzial auszuschöpfen und Ihre Vision zu verwirklichen.

Dank

Ich danke allen, die mir über die Jahre geholfen haben zu verstehen, was Achtsamkeit ist. Vor allem Jack Kornfield und den Lehrenden am Spirit Rock Meditation Center in Woodacre, Kalifornien, wo ich in den frühen 1990er Jahren meine Achtsamkeitsreise antrat.

Ich bin den Lehrenden am Center for Mindfulness, Health Care and Society der Universität von Massachusetts dankbar, dass sie mich mit der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) vertraut gemacht haben, insbesondere Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer und Melissa Blacker. Ihre Integrität und Herzengüte haben mich tief beeindruckt und inspiriert.

Für ihre Pionierarbeit in Sachen Mitgefühl und Selbstmitgefühl danke ich Paul Gilbert, Kristin Neff und Chris Germer. In diesem Buch kommen viele ihrer Themen zur Sprache.

Mein Dank gilt den Pflegepersonen, die in all den Jahren an meinen Achtsamkeitskursen teilgenommen haben und in meine Psychotherapie-Praxis gekommen sind. Ihr Ringen und ihre Bemühungen, im Trubel unseres überlasteten Gesundheitssystems präsent, warmherzig, aufgeschlossen und gesund zu bleiben, haben den Grundstein für dieses Buch gelegt.

Meiner Lektorin Donna Magnani danke ich für ihre sorgfältige und aufschlussreiche Arbeit an den ersten Fassungen dieses Werks.

Ich danke auch der Bibliothekarin Siobhan Carroll der Nursing & Midwifery Library, James Hardiman Library, National University of Ireland, Galway, für ihre großzügige Unterstützung bei der Suche nach hilfreichen Quellen.

Patricia Suresh, Audit and Practice Development Facilitator am Our Lady of Lourdes Hospital in Drogheda danke ich für die Informationen über die Nursing Stress Scale.

Auch weiß ich es sehr zu schätzen, dass sich das Esker Redemptorists' Retreat Center, County Galway, für das Thema Achtsamkeit geöffnet hat (vielen Dank, Gearoid!). Danke, dass ich an diesem schönen Ort lehren durfte.

Ein herzliches Dankeschön geht an meine Freundinnen und Freunde, die geduldig meine lange Abwesenheit akzeptiert und mir nicht verübelt haben, dass meine Gedanken von der Arbeit an diesem Buch völlig absorbiert waren.

Tausend Dank an meinen Sohn Jamie, der mir so viel Freude macht. Möge Dein Leben blühen und gedeihen!

Schließlich danke ich Cahal für seine unerschütterliche Geduld, die mich durch die vielen Monate der Schreibezeit getragen und gestützt hat. Ich bin dankbar für Deine freundliche und achtsame Präsenz in meinem Leben.

Ich wünsche Euch allen Glück und Wohlergehen.

Einführung

Unsere Gegenwart ist das kostbarste Geschenk, das wir anderen machen können. Wenn wir allen unseren Lieben mit Achtsamkeit begegnen, werden sie aufblühen wie Blumen.

Thich Nhat Hanh

Sie haben soeben die erste Schicht angetreten und den Übergabericht bekommen. Schon klingeln viele Patienten und Patientinnen nach Ihnen, während Angehörige Fragen haben und Ihre Aufmerksamkeit gewinnen wollen. Es ist viel los auf der Station und Sie überlegen angestrengt, was zuerst zu erledigen ist.

Sie entscheiden schnell, stürzen sich in die Arbeit, antworten auf eine Klingel und bringen eine Patientin zur Toilette. Als Sie zurückkommen, blinken über vier anderen Zimmertüren die Lichter, und der Stationsbetrieb ist noch hektischer. Sie stürzen sich wieder hinein, reagieren auf eine Klingel nach der anderen und geben sich große Mühe, alle Bedürfnisse der Kranken zu erfüllen.

Während Sie die Medikamente austeilten, kommt eine Kollegin auf Sie zu und berichtet, dass der Blutdruck eines Patienten auf 220/110 mmHg gestiegen ist. Die Medikamente müssen warten. Sie eilen im Laufschritt über den Flur, machen sich ein Bild von der Lage und planen die angemessene Intervention.

Es dauert Stunden, bis sich die Situation normalisiert. In der Zeit müssen Sie Ärzte verständigen und die Vitalzeichen messen, ganz

zu schweigen von den Tausend anderen Dingen, die zu erledigen sind. Sie arbeiten und arbeiten – für Ihre eigenen Bedürfnisse bleibt keine Zeit. Am Dienstschluss sind Sie total erschöpft.

Kennen Sie das? Als Pflegeperson sind Sie ein zentral wichtiges Glied in der medizinischen Versorgungskette. Sie sind das Öl, das die große Medizinmaschinerie am Laufen hält. Sie koordinieren, kümmern sich und sind für alle die erste Ansprechperson. Zudem sind Sie – so die Erwartung – das menschliche Gesicht der Gesundheitsversorgung: unerschütterlich, engagiert und mit unerschöpflichen Reserven an Mitgefühl und Empathie ausgestattet. Die Schönheit des Pflegeberufs hat ihren Preis: Sie machen Überstunden, versuchen unerfüllbaren Ansprüchen gerecht zu werden und müssen mit einem hohen Stresslevel zurechtkommen.

Viele Pflegekräfte wissen sehr wohl, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht ignorieren sollten, schieben Selbstfürsorge jedoch auf die lange Bank. Das ist das Normalverhalten professionell Pflegenden im hektischen Klinikbetrieb von heute. Kommt Ihnen die Sache bekannt vor? Sie beraten Menschen bezüglich ihrer Essgewohnheiten und ihrer Bewegungsmuster, ihres Zigaretten- und Alkoholkonsums, ja sogar über Stressreduktion, und ignorieren dabei den eigenen ungesunden Lebensstil. Sie ignorieren Ihre brennenden Füße, das Ziehen im Rücken, den Spannungs-

kopfschmerz. Sie treiben keinen Sport und futtern in den kurzen Kaffeepausen gern ungesundes Zeug. Schlimmer noch: Sie lassen die Mahlzeiten und Pausen ganz aus. Vielleicht gönnen Sie sich nach Dienstschluss sogar eine heimliche Zigarette oder trinken ein paar Gläser Wein zu viel.

Der Pflegeberuf ist anspruchsvoll und anstrengend. Manchmal führt das ganze Chaos in die Erschöpfung, manchmal gar zum Burn-out, dem Karrierekiller schlechthin. Kein Wunder, dass viele Pflegekräfte aus dem Beruf ausscheiden: Sie sind körperlich und seelisch erschöpft. Sie können einfach nicht mehr.

Ihnen muss das aber nicht passieren. Dieses Buch zeigt, wie Sie mit Achtsamkeit und Mitgefühl für andere sorgen, für sich sorgen und ein Burn-out vermeiden können.

Was Sie erwartet

Sie werden u. a. folgende Dinge lernen:

- **Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen:** Diese spezifischen Übungen helfen, Stress zu bewältigen, aufmerksam und mitfühlender zu sein. Zu den Übungen gehören der Body Scan sowie Ess-, Sitz-, Geh- und Liebevoll-Güte-Meditationen.
- **Bewusstsein:** Besser wahrnehmen, wenn der Verstand auf «Autopilot» schaltet und sich sanft wieder ins bewusste Tun zurückbringen.
- **Ruhige Augenblicke:** Möglichkeiten ausfindig machen, sich im Trubel des Pflegealltags kleine Inseln der Ruhe zu schaffen.
- **Präsent werden:** Sich auf andere einstimmen statt abschalten, aufmerksam zuhören und besser kommunizieren, um die Beziehungen zum Selbst, zu den Patienten und Patientinnen, zum Team und zu allen Mitmenschen zu stärken.
- **Tun und Sein im Gleichgewicht halten:** Eine gesunde Balance zwischen Tun und Sein entwickeln, um das persönliche Wohlbefinden verbessern und produktiver arbeiten zu können.

Was Achtsamkeit bewirkt

Stress und Pflegen mögen als untrennbar miteinander verbunden erscheinen, und doch ist es möglich, die Dinge zum Besseren zu wenden. Sie müssen dafür allerdings eine neue Technik erlernen, die einfacher erscheinen mag als eine kardiopulmonale Reanimation oder die korrekte Umlagerung einer Patientin oder eines Patienten. Sie müssen sich die Technik antrainieren, wie Sie sich auch andere Pflegetechniken antrainiert haben. Achtsamkeit ist der Name dieser Fertigkeit. Zum Glück ist sie eine Fertigkeit, die man lernen und kultivieren kann.

Achtsamkeit ist ein Weg, ganz im Moment zu sein, Achtsamkeitspraxis vertieft das Bewusstsein. Sie ist zudem eine Übung der Selbstfürsorge, um nicht unversehens in die totale körperliche und seelische Erschöpfung zu schlittern, eine Übung, die hilft, das Tempo zu drosseln, sich zu konzentrieren und Prioritäten zu erkennen.

Ihre zahlreichen gesundheitsfördernden Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Achtsamkeit verankert im Moment, bringt die Gedanken zur Ruhe und lenkt das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt. Achtsamkeit zu entwickeln erfordert zwar Durchhaltewillen und Geduld, lohnt jedoch jede Mühe. Wer regelmäßig übt, merkt bald, wie sich die eigene Einstellung zur Arbeit und zu den Beziehungen, ja sogar der Lebensstil verändert.

Achtsamkeit entwickeln ist ein Lernprozess, der eine neue Art des Seins in Ihr Leben bringt und Ihnen hilft, auch unter Druck gute Arbeit zu leisten – in Stresssituationen, die in der Pflege wahrlich nicht selten sind.

Susan Bauer-Wu, die Leiterin der Compassionate Care Initiative der University of Virginia School of Nursing, geht davon aus, dass Pflegepersonen in Zukunft Achtsamkeitsübungen lernen werden, wie sie heute lernen, einen Venenzugang zu legen und Schmerzen einzuschätzen.¹ Warum also auf die Zukunft warten, wenn Achtsamkeit Ihr Leben schon heute positiv verändern kann?

Mitgefühl und Selbstmitgefühl

Auch Mitgefühl ist eine wichtige Fähigkeit, die es in Gesundheitseinrichtungen zu kultivieren gilt. In der Gesundheitsversorgung ist Sozialkompetenz gefragt, die Gabe, gut mit Menschen umgehen zu können. Die freundlichen Worte einer Pflegeperson können tatsächlich eine große Hilfe sein und einem kranken Menschen das Gefühl vermitteln, unterstützt zu werden. Er wird sich daran erinnern, wie er sich auch an das Verhalten des Arztes oder der Ärztin am Krankenbett noch erinnern wird, wenn seine Krankheit längst geheilt und vergessen ist. Die Menschen halten nach diesen Eigenschaften Ausschau, weil sie im Krankheitsfall freundlich und mitfühlend behandelt werden wollen.

Pflegepersonen sind zwar von Natur aus mit einer kräftigen „Mitgefühlsmuskulatur“ gesegnet, doch auch diese Muskeln können ermüden und verletzt werden.

Ein herausforderndes Arbeitsumfeld, Personalmangel, höhere Patientenzahlen, schwerere Krankheitsbilder sowie der wiederkehrende Anblick leidender Menschen können ihre natürliche Veranlagung, Mitgefühl zu empfinden und zu zeigen, schwächen. Mitgefühlsererschöpfung ist ein bekanntes Phänomen im Pflegeberuf. Betroffene entwickeln Symptome emotionaler Erschöpfung und arbeiten dann weniger effektiv. Werden die ersten Anzeichen einfach übergangen, können sich die Symptome schnell zu einer ausgeprägten Mitgefühlsererschöpfung entwickeln und letztlich zum Burn-out führen.

Wer Pflege als Beruf ausübt, leistet Schwerarbeit. Die Pflegekräfte sind es, die sicherstellen, dass sich die Patienten und Patientinnen und ihre Angehörigen gut versorgt und gut aufgehoben fühlen und dass sie die Hoffnung nicht verlieren. Sie kümmern sich tagein tagaus aktiv um Menschen in ihren verwundbarsten, ängstlichsten und schmerzlichsten Momenten. Angesichts der zahlreichen beruflichen Anforderungen neigen viele dazu, zu-

gunsten der Arbeit die eigenen Bedürfnisse beiseite zu schieben. Überstunden und weitere Verpflichtungen, wie Haus- und Familienarbeit können dazu führen, dass sie sich ständig gehetzt und unter Druck fühlen. Der Tag hat einfach nicht genug Stunden! Dann löst jede Kleinigkeit – eine Ladung Schmutzwäsche beispielsweise oder eine verpasste Einladung zum Abendessen – heftige Selbstkritik aus. Unterläuft ihnen bei der Arbeit eine Verwechslung, die böse Folgen haben könnte, reagieren sie mit erhöhter Wachsamkeit, sodass sie selbst kleinste Fehler bemerken.

Selbstbeschuldigungen machen die Sache nur noch schlimmer, andere zu beschuldigen ist auch kein Ausweg: Wer eine frische Wunde mit einem schmutzigen Verband versorgt, kann schließlich nicht erwarten, dass sie gut heilt! Mitgefühl bewusst einüben – das ist das Antidot, zu dem Pflegekräfte in solchen Situationen greifen sollen. Man kann sich Selbstmitgefühl als Antiseptikum und Antiphlogistikum vorstellen, geeignet, solche Situationen zu entschärfen. Mitgefühl für die eigene Vulnerabilität und das eigene Menschsein kann von toxischen Emotionen befreien und scharfe Selbstkritik eindämmen.

Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, Selbstvorwürfe und Scham in Akzeptanz und Güte zu verwandeln, um sich selbst zu trösten oder zu beruhigen. Selbstmitgefühl ist eine Fertigkeit und eine Praxis, um mit sich selbst Freundschaft zu schließen. Es muss aufgebaut werden, wie man einen Muskel aufbaut, der durch Training stärker und belastbarer wird. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mitfühlender werden, indem Sie zunächst sich selbst Mitgefühl entgegenbringen.

Wer diese Fertigkeiten trainiert, wird feststellen, dass Zerstreuung, Gedankenlosigkeit und Vorwürfe seltener werden, auf der anderen Seite Mitgefühl und Selbstfürsorge zunehmen. Sie werden selbstsicherer und effizienter werden und auch in Stresssituationen Probleme lösen können. Gut möglich, dass sich über die Zeit auch Ihre Fähigkeit zur Teamarbeit

verbessert und das Familienleben einfacher wird, weil Sie die Fehler oder Versäumnisse anderer besser akzeptieren können und jede Gelegenheit ergreifen, unterstützend und liebevoll zu sein.

Als Psychotherapeutin für Menschen in Heil- und Pflegeberufen habe ich im Laufe der Jahre viele Pflegepersonen erlebt, die der anspruchsvolle turbulente Medizinbetrieb überfordert hat. Und ich habe erlebt, wie sie Achtsamkeit und Mitgefühl entwickelt, sich regeneriert und ihren Beruf wieder lieben gelernt haben. Immer wieder konnte ich beobachten, wie Pflegende ihren inneren Quell der Ruhe entdecken, sich einen anderen Umgang mit Stress aneignen und emotionale Resilienz entwickeln.

Sie werden in diesem Buch viele Anekdoten finden über Pflegekräfte in schwierigen Situationen, wie sie im Pflegeberuf häufig vorkommen, und feststellen, wie positiv sich diese Übungen auf ihre berufliche Entwicklung und ihr Privatleben ausgewirkt haben.

Es braucht seine Zeit, bis Achtsamkeit zur Gewohnheit geworden ist – darin unterscheidet sie sich nicht von anderen Gewohnheiten. Wenn Sie es schließlich geschafft haben, werden Sie mit Stress auf gesündere Weise umgehen und sich ruhiger fühlen. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, nicht mehr von einem Gedanken zum anderen zu hüpfen und ihre kostbaren emotionalen Ressourcen nicht mehr für Sorgen und Selbstkritik zu verschwenden.

Sind Sie bereit?

Gebrauchsanweisung für dieses Praxisbuch

Bevor Sie die Reise antreten, sollten Sie sich ein Notizbuch oder ein Tagebuch zulegen, um dort ihre Erfahrungen mit den Übungen, die Sie in diesem Buch kennenlernen, festzuhalten und zu reflektieren. Jedes Kapitel enthält mit Überlegungen bezeichnete Abschnitte. Bitte vergessen Sie nicht, dass Achtsamkeit eine Übung genannt wird, weil sie regelmäßig geübt werden muss. Schreiben Sie auf, was Sie beim Ausprobieren und täglichen Wiederholen der Übungen erleben und empfinden. Sie können zwar das ganze Buch durchlesen, ohne sich Notizen zu machen, werden aber sehr viel mehr davon haben, wenn Sie hin und wieder innehalten, um über das bislang Gelernte nachzudenken und Ihre Erfahrungen mit den Übungen zu dokumentieren. Geben Sie sich etwa eine Woche für jedes Kapitel und machen Sie sich die Übungen zur täglichen Gewohnheit. Keine Sorge – nicht jedes Kapitel wird eine volle Woche beanspruchen. Sie sollen sich einfach nur Zeit lassen, die Lehren aufzunehmen und die Übungen in den Alltag zu integrieren.

Bitte nutzen Sie die Anregungen des Trainingsprogramms in jedem Kapitel zur Vertiefung des Wochenschwerpunkts (siehe www.nursingmindfully.com). Anhang A enthält alle im Buch beschriebenen Übungen. Viele kann man auch aus dem Internet im Audio- oder Videoformat gratis herunterladen.

Bitte bedenken Sie stets, dass man über Achtsamkeit reden oder lesen kann, sie ihre Wirkung aber nur entfaltet, wenn sie praktiziert wird. Widerstehen Sie also jedem Impuls, ein Kapitel nach dem anderen zu verschlingen! Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigenen Erfahrungen und Zeit zu entdecken, wie die Übungen Ihr Privatleben und Ihren Arbeitsalltag bereichern.

Teil I – Achtsam werden

*Nur wenige Menschen leben in der Gegenwart.
Wir beschäftigen uns stets mit dem, was vor
uns liegt oder erinnern uns an Vergangenes.*

Louis L'Amour



1 Achtsamkeit – was ist das?

Wachsein, das ist unsere Aufgabe und die Grundbedingung des Lebens schlechthin.

Robin Craig Clark



Stephanie war sehr gern in der direkten Pflege tätig und freute sich jeden Tag auf die wechselnden Herausforderungen des Stationsbetriebs. Sich Einzelheiten der Patienten und Patientinnen zu merken und deren Laborwerte und Medikationen im Kopf zu behalten, fiel ihr allerdings schwer.

Mal war sie in Gedanken bei der Dokumentation, im nächsten Moment stand sie vor dem Medikamentenschrank und dachte an den im Zimmer 5 anstehenden Verbandswechsel. Während sie die Medikamente hergerichtete, klingelte das Telefon; eine Ärztin war dran. Stephanie lauschte ihren Anweisungen, bemerkte dabei aber besorgt das Lichtsignal über Tür eines Krankenzimmers. Sie war also unaufmerksam, und am Ende musste die Ärztin die Anweisungen dreimal wiederholen.

Als Stephanie gegen Dienstschluss am Computer saß und dokumentierte, ging sie in Gedanken die Aufgaben des Tages durch. Hatte sie auch wirklich nichts vergessen? Auf der Heimfahrt war sie geistig immer noch mit dieser Frage beschäftigt. Anstatt sich auf den Verkehr zu konzentrieren, dachte sie an die Infusion, die nicht gleich funktioniert hatte. Einmal war sie so abgelenkt, dass sie eine rote Ampel überfuhr. Passiert ist nichts, aber die Vorstellung dessen, was hätte passieren können, war beängstigend.

1.1

Den „Affen fesseln“

Stephanies Geist, wie der vieler Pflegepersonen, gleicht einem Affen, der sich von Zweig zu Zweig schwingt. Ihre Gedanken hüpfen von einem Thema zum anderen, anstatt sich auf die aktuelle Situation zu konzentrieren. Sie lassen sich ablenken und enden schließlich in Stress und emotionaler Überforderung. Sie denken an Probleme, die im Laufe des Arbeitstags auftreten könnten oder bereits aufgetreten sind und an die tausend Dinge, die noch erledigt werden müssen. Mit so vielen Sachen gleich-

zeitig im Kopf, ist ihr Geist meist zwei Schritte voraus – dauernd beschäftigt, selten wirklich präsent.

Überlegungen

- Wie oft gehen Sie im Geist schwierige Gespräche immer wieder durch? Vielleicht das Gespräch mit den Angehörigen eines schwerkranken Patienten, die sich große Sorgen um ihn machen?
- Sind Sie häufig zwanghaft mit Dokumentieren beschäftigt?
- Kauen Sie oft die Kritik eines Kollegen oder einer Kollegin im Kopf endlos wieder?
- Wie gehen Sie damit um, wenn sich der Zustand eines Patienten oder einer Patientin verschlechtert? Grübeln Sie endlos über das schlimme Los anderer nach?

Quälende Gedanken dieser Art lenken nicht nur von Ihren inneren und den äußeren Vorgängen ab, sie können überdies dazu führen, dass Sie sich gestresst und müde fühlen.

Professionell Pflegenden haben zahllose Aufgaben: Ob sie sich nun um die Medikation einer Patientin kümmern, eine Wunde verbinden, eine Infusion anhängen oder einen verstorbenen Patienten beruhigen – all diese Dinge beanspruchen ihre stets allzu knapp bemessene Zeit. Infolgedessen verbringen viele ihre Arbeitsstunden im Krisenmodus und sind am Ende jeder Schicht völlig erschöpft.

Egal ob Sie in einer stark frequentierten Notaufnahme, in einem Pflegeheim, einer Arztpraxis oder bei einem ambulanten Pflegedienst arbeiten, die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es zu wenig Personal und zu viel Arbeit gibt und dass Sie sich sehr beeilen müssen, damit bei Dienstschluss alle Aufgaben erledigt sind.

Weil Sie fortwährend unter Druck stehen und die Liste Ihrer Aufgaben schier endlos ist, legt Ihr Geist wahrscheinlich unverzüglich den Schnellgang ein. In diesem Zustand sind Sie den Anforderungen des Tages allerdings weni-

ger gewachsen. Sie arbeiten weniger effektiv, weil Sie wie Stephanie rasch von einer Aufgabe zur anderen wechseln und auf Unterbrechungen und Notfälle reagieren, wie sie sich ergeben.

Alles ist von größter Wichtigkeit! Wer aber keine Prioritäten setzen und sich auf jeweils eine Aufgabe konzentrieren kann, wird am Ende völlig entnervt sein. In diesem Modus fühlt es sich gut an, Dinge erledigen und auf der To-do-Liste einen Punkt nach dem anderen abhaken zu können. Wer beschäftigt ist, ist doch auch produktiv, oder? Leider nicht in jedem Fall. Hat man sich nicht die Zeit genommen, die Aufgaben ihrer Wichtigkeit entsprechend zu priorisieren, bleibt eine wirklich wichtige Sache womöglich unerledigt, nur weil sie „noch nicht dran“ ist.

Wenn Sie eine Arbeit mechanisch verrichten oder einem Menschen unachtsam begegnen, sind Herz und Kopf nicht ganz bei der Sache. Sie sind körperlich anwesend und tun, was zu tun ist, während Ihr Geist ganz woanders ist.

Das kann natürlich negative Folgen haben, muss aber nicht wirklich gesundheitsschädlich oder gefährlich sein. Wer allerdings bei wichtigen Pflegeaufgaben nicht voll konzentriert ist, etwa beim Legen einer Venenverweilkanüle, bei der Benutzung eines Patientenlifters oder beim Herrichten von Medikamenten, kann sehr folgenschwere Fehler machen. Haben Sie sich oder einer anderen Person schon einmal geschadet, nur weil Sie nicht aufgepasst haben?

Wenn Sie bei der Medikamentengabe nicht ganz konzentriert sind, merken Sie womöglich nicht, dass Sie jemandem ein falsches Medikament verabreichen, weil zwei Personen ähnlich klingende Namen haben. Wenn Sie in Gedanken woanders sind, bedienen Sie den mechanischen Lifter vielleicht nicht richtig und die hilfsbedürftige Person fällt aus der Trageschlinge. Ihre Unachtsamkeit bei der Suche nach einer guten Einstichstelle für die Kanüle kann dazu führen, dass Sie mehrmals zu-

stechen müssen und dem Patienten oder der Patientin unnötig Schmerzen zufügen.

Achtlos arbeitende Pflegekräfte sind sich oft gar nicht bewusst, dass sie Kranke gefährden. Dennoch können ihnen Fehler unterlaufen, die schreckliche Konsequenzen haben. Wenn es auf einer voll belegten Station viel zu tun gibt, scheint es vernünftig zu sein, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Leider macht das die Sache oft schlechter und selten besser. Wer abgelenkt ist oder sich mit Multitasking versucht, kann Informationen nicht mehr so gut aufnehmen und behalten.

Wenn man sich nicht vollständig auf eine Aufgabe nach der anderen konzentriert, wird man am Ende mehrere Aufgaben unaufmerksam erledigen. Dass dabei früher oder später Fehler gemacht werden, ist fast unvermeidlich. In der Pflege können Fehler ausgesprochen gefährlich sein, das Leben anderer aufs Spiel setzen und der eigenen Berufslaufbahn schaden.

Angenommen ein Arzt oder eine Ärztin erteilt bestimmte Anordnungen und Sie vergessen die Einzelheiten, dann laufen Sie Gefahr, einen lebensbedrohlichen Irrtum zu begehen. Sie können zwar nachfragen und um Klärung bitten, verlieren damit aber wertvolle Zeit und wirken desorganisiert und unprofessionell. Wie auch immer der weitere Verlauf ist: Sie werden sich vermutlich gestresst und ängstlich fühlen, anstatt ruhig und selbstsicher.

Inzwischen hat die Wissenschaft hinreichend bewiesen, dass das menschliche Gehirn nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun kann. Unser Gehirn arbeitet weniger effizient, wenn wir von einer Aufgabe zur anderen springen und verbraucht dabei enorm viel Energie. Es muss für Multitasking deutlich mehr Energie aufwenden, als für das Erledigen einer Aufgabe nach der anderen. Kein Wunder, dass „produktiv sein“ so ermüdend ist. Das Gehirn ist einfach nicht dafür geschaffen, über längere Zeit mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.

Tatsache ist, dass sich Menschen, die Multitasking regelmäßig praktizieren, oft nicht mehr auf die wirklich wichtigen Dinge im Le-

ben konzentrieren können, verglichen mit anderen, die das nur gelegentlich tun. Was soll nun eine entnervte, überarbeitete und erschöpfte Pflegekraft machen?

Gut, dass es Hoffnung gibt. Achtsamkeitsübungen sind geeignet, Ihre Aufmerksamkeit zu schärfen, damit Sie Gefahren schneller erkennen und die Risiken für Patienten und Patientinnen und die eigene Person besser einschätzen können. Wenn Sie von einem Bett zum anderen gehen und eine Tätigkeit nach der anderen achtsam ausführen, werden Sie mögliche Gefahrenquellen im Arbeitsumfeld eher bemerken und wohl auch die Anspannung und den Stress, mit denen Sie Geist und Körper belasten.

Mit einem achtsamen Ansatz kann man ruhiger, zielgerichteter und aufmerksamer arbeiten, Prioritäten setzen, zur richtigen Zeit umschalten und eine angefangene Tätigkeit eine Weile ruhen lassen, während man sich einer anderen widmet.

Achtsamkeit hilft, sich länger auf eine Aufgabe zu konzentrieren, sich nicht so leicht ablenken zu lassen und nach einer Unterbrechung schneller wieder zu fokussieren. Konzentrationsvermögen verbessert das Gedächtnis, erhöht die Produktivität und reduziert den Stress eines anstrengenden Arbeitstags. Wer lernt, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren und mit Ablenkungen besser zurechtzukommen, arbeitet erheblich effizienter und gelassener.

Kurz: Achtsamkeit ist eine der grundlegenden Fertigkeiten, die jede Pflegeperson beherrschen sollte. Sie ist bestimmt sehr viel wichtiger als viele antiquierte Arbeitstechniken, die heute noch gelehrt werden, etwa das exakte Eckenfalten der Bettlaken und das korrekte Vorgehen bei einer Ganzkörperwäsche im Bett.

Wer im Augenblick lebt und ganz anwesend ist, unterbricht den Lauf seiner Geschichte, der Vergangenheit und der Zukunft. Dann erscheinen wahre Klugheit und wahre Liebe. Eckhart Tolle

1.2

Achtsamkeit definieren

Die Fähigkeit, ganz präsent, wach und aufmerksam in der Gegenwart zu sein – das ist eine der Definitionen von Achtsamkeit im Sinne von „Mindfulness“.

Viele spirituelle Traditionen messen dem Präsentsein einen hohen Wert bei. Achtsamkeit wird meist mit Buddhismus assoziiert. Seit über zweitausendfünfhundert Jahren wird im Buddhismus erkundet, wie Achtsamkeit den Geist beruhigt und Mitgefühl erzeugt. Jeder und jede kann lernen, achtsam zu sein; man muss dazu weder dem Buddhismus noch irgendeiner anderen spirituellen Tradition anhängen.

Jon Kabat-Zinn, auf den die Technik der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) zurückgeht, definiert Achtsamkeit als „Gewahrwerden, das entsteht, wenn man auf bestimmte Art aufmerksam ist, nämlich gezielt, im Moment und absichtslos.“²

Wer Achtsamkeit praktiziert, beschließt aufmerksam zu sein und zwar:

- *gezielt*, durch bewusstes Hinlenken der Aufmerksamkeit auf das, was im Moment geschieht, sei es eine körperliche Empfindung, ein Atemzug, eine Emotion, Interaktion oder Aktivität. Diese zielgerichtete und absichtliche Lenkung der Aufmerksamkeit ist ein entscheidender Bestandteil von Achtsamkeit.
- *im Moment*, sich einlassen auf das, was im Augenblick geschieht, es akzeptieren wie es ist und nicht in die üblichen Gedanken über Vergangenheit und Zukunft verfallen.
- *absichtslos*, akzeptieren, was immer kommen mag, ob Sinneseindrücke, Gedanken oder Gefühle, einfach wahrnehmen wie sie sind, ohne sie als gut oder schlecht, als angenehm oder unangenehm zu bezeichnen oder irgendwie zu bewerten.

Diese Definition mag recht schlicht erscheinen; in Wirklichkeit ist es aber nicht immer einfach, präsent zu sein, besonders in einem Umfeld, das chronischen Stress begünstigt. Achtsamkeit entsteht, wenn wir wahrnehmen, was wir im Augenblick tun, denken und fühlen – es einfach akzeptieren – um dann gezielt zu antworten.

Mit Achtsamkeit verhält es sich wie mit der Liebe: Nur wer sie fühlt und praktiziert, erfasst ihr Wesen. Denken Sie zurück an einen Moment in Ihrem Leben, in dem Sie sich erfüllt gefühlt haben, an einen Moment, den Sie immer noch wertschätzen. Was ist Ihnen am stärksten in Erinnerung geblieben? Vielleicht waren Sie ganz ins Spiel mit einem Kind vertieft, vielleicht haben Sie voller Ehrfurcht einen atemberaubenden Sonnenuntergang erlebt oder den Reiz eines neuen Abenteuers gespürt. Vielleicht erinnern Sie sich gern an einen Blickwechsel mit einem ganz besonderen Menschen oder an das Lächeln einer fremden Person, das Ihr Herz berührt hat.

Was haben Sie damals, in diesen Momenten wohl gedacht? Haben Sie besorgt an Vergangenes oder zwanghaft an die Zukunft gedacht? Vermutlich nicht. Der Moment war so kostbar, weil Sie ganz bei der Sache waren und so authentisch präsent, dass Sie sich heute noch gut daran erinnern und den Moment womöglich viele Jahre danach noch genießen können. Solche Augenblicke sind Augenblicke der Achtsamkeit.

Gut möglich, dass Sie damals das Wort noch nicht gekannt haben und mit dem Konzept noch nicht vertraut waren. Und doch haben Sie Achtsamkeit erlebt, indem Sie ganz bei sich und in der Gegenwart waren. Wer achtsam ist, bemerkt seine Atembewegungen, spürt, wie die eigene Hand eine andere hält oder wie kühl oder warm das Wetter ist. Wer achtsam ist, bemerkt die Bewegungen des Körpers beim Gehen, den ganz besonderen Blick eines geliebten Menschen, ja selbst das Rascheln der Blätter und Zweige im leichten Wind.

Achtsamkeit bedeutet, präsent im Leben zu stehen, wahrzunehmen was geschieht und auf freundliche, offene und unvoreingenommene Art bei sich zu sein. Es ist bereichernd, wenn Herz und Geist zusammenwirken und sich ganz auf das Geschehen einlassen. Viele Menschen gehen im immerwährenden Zustand der *Achtlosigkeit* durchs Leben, funktionieren im Autopilot-Modus und nehmen den gegenwärtigen Augenblick kaum wahr.

1.3

Wie achtsam sind Sie?

Können Sie Ihr Alltagsleben genießen oder hat Sie der Alltagsstress fest im Griff? Einfach gesagt: Wie achtsam sind Sie? Wenn Sie sich mit der Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (**Tab. 1-1**) einschätzen, haben Sie in knapp zehn Minuten eine Antwort darauf:

Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen über Ihren Alltag. Schätzen Sie auf einer Skala von 1 bis 6 ein, wie häufig Sie diese Dinge erleben. Bitte ehrlich antworten und nicht so, wie Sie meinen, antworten zu müssen. Jede Aussage steht für sich und soll unabhängig von anderen erwogen werden.

Zur Auswertung des Fragebogens einfach den Durchschnitt der 15 Aussagen errechnen (die Punkte addieren und durch 15 dividieren). Je höher die Punktzahl, desto höher der Aufmerksamkeitslevel. In der Regel liegt der Wert um 3,86. Der höchste Wert ist 6, der niedrigste 1.