



Carmel Sheridan

# Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege

Praxisbuch für achtsame  
und selbstmitfühlende Pflegende

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Brock

 hogrefe

# 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](http://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](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://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

<b>Widmung</b> .....	11
<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Dank</b> .....	15
<b>Einführung</b> .....	17
<hr/>	
<b>Teil I – Achtsam werden</b> .....	21
<b>1 Achtsamkeit – was ist das?</b> .....	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
<b>2 Tun und Sein</b> .....	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

<b>3</b>	<b>Achtsamkeit im Alltag</b>	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
<b>4</b>	<b>Achtsamkeit praktizieren – was wir dabei gewinnen</b>	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/>		
<b>Teil II – Achtsamkeit und der Körper</b>		61
<b>5</b>	<b>Achtsame Selbstfürsorge</b>	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
<b>6</b>	<b>Im Körper zuhause</b>	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
<b>7</b>	<b>Verletzungen vorbeugen . . . . .</b>	<b>85</b>
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
<b>8</b>	<b>Achtsamer Umgang mit Schmerzen . . . . .</b>	<b>93</b>
8.1	Schmerz, was ist das? . . . . .	95
8.2	Achtsamkeit bei Schmerzen . . . . .	96
8.3	Zwei Arten von Schmerzen . . . . .	96
8.4	Trainingsprogramm . . . . .	97
<b>9</b>	<b>Stress achtsam bewältigen . . . . .</b>	<b>99</b>
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
<b>10</b>	<b>Achtsame Bewegung . . . . .</b>	<b>111</b>
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/>		
<b>Teil III – Mitgefühl – das Herzstück der Achtsamkeit . . . . .</b>		<b>121</b>
<b>11</b>	<b>Mitgefühl verstehen . . . . .</b>	<b>123</b>
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
<b>12</b>	<b>Helfende Berufe: Mitgeföhlerschöpfung</b>	<b>133</b>
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
<b>13</b>	<b>Selbstmitgeföhl entwickeln</b>	<b>141</b>
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
<b>14</b>	<b>Mitfühlender werden</b>	<b>151</b>
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
<b>Teil IV – Mehr Erfolg mit Achtsamkeit</b>		<b>163</b>
<b>15</b>	<b>Der achtsame Umgang mit Gedanken</b>	<b>165</b>
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
<b>16</b>	<b>Achtsame Teamarbeit</b>	<b>173</b>
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
<b>17</b>	<b>Achtsame Kommunikation</b>	<b>179</b>
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
<b>18</b>	<b>Ablenkungen und Fehler vermeiden</b>	<b>187</b>
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
<b>19</b>	<b>Achtsame Dienstübergabe</b>	<b>197</b>
19.1	Achtsam kommunizieren	199
19.2	Richtlinien für den Übergabebericht	200
19.3	Überlegungen beim Erhalt des Übergabeberichts	201
19.4	Trainingsprogramm	203
<b>20</b>	<b>Der technische Fortschritt als Herausforderung</b>	<b>205</b>
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

<b>21</b>	<b>Achtsamkeit und Mitgefühl in Ihre Gesundheitseinrichtung bringen</b>	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/>		
<b>Anhang</b>		223
<b>Achtsam weiterschreiten</b>		225
<b>Anmerkungen</b>		227
<b>Literatur</b>		231
<b>Anhang A: Liste der Übungen</b>		239
<b>Anhang B: ProQOL</b>		241
<b>Über die Autorin</b>		247
<b>Übersetzung</b>		248
<b>Pressestimmen</b>		249
<b>Deutschsprachige Literatur: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl</b>		253
<b>Professionelle Selbstpflege im Hogrefe Verlag</b>		255
<b>Sachwortverzeichnis</b>		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 Schreiarbeit 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 Übergabebericht 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.<sup>1</sup> 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, Selbstwürfe 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