



Carmel Sheridan

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege

Praxisbuch für achtsame
und selbstmitfühlende Pflegende

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Brock

 hogrefe

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.