

Top im Gesundheitsjob

Simone Schmidt

Take Care

Achtsamkeit
in Gesundheitsberufen



Springer

Top im Gesundheitsjob

Simone Schmidt

Take Care

Achtsamkeit in Gesundheitsberufen

Mit 7 Abbildungen

Simone Schmidt

Cronberggasse 10
68526 Ladenburg

Auszug aus: Schmidt, Achtsamkeit und Wahrnehmung in Gesundheitsfachberufen, 1. Auflage, 2012,
978-3-642-20888-1

ISBN-13 978-3-642-39826-1
DOI 10.1007/978-3-642-39827-8

ISBN 978-3-642-39827-8 (eBook)

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

Springer Medizin
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Susanne Moritz, Berlin
Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg
Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg
Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © thinkstock/Hemera
Zeichnungen: Claudia Styrsky, München
Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhard Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Danke

Frau Susanne Moritz vom Springer Verlag gilt mein Dank für ihr Vertrauen, ihre Spontaneität und Offenheit.

Für die kompetente Begleitung bedanke ich mich bei Frau Ulrike Niesel vom Springer Verlag, bei Frau Barbara Karg für die gute Zusammenarbeit und bei Frau Claudia Styrsky für Ihre Kreativität beim Zeichnen.

Mein Dank gilt natürlich auch meiner Familie, die mich immer bestärkt und unterstützt.

Schließlich danke ich allen Lesern dieses Buchs und hoffe, dass es dazu beitragen kann, Ihren Blick auf Ihre tägliche, wertvolle Arbeit zu verändern. Auf Ihr Feedback bin ich gespannt und freue mich über Ihre Meinung.

Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.

Buddha Siddhartha Gautama

Ladenburg, September 2013
Simone Schmidt

Vorwort

Die Zeit vergeht nicht schneller als früher,
aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.

George Orwell

Achtsamkeit ist in unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft angekommen. Wir suchen nach Hilfsmitteln und Methoden, um den (Berufs-)Alltag bewältigen zu können. Gerade im Gesundheitswesen benötigt man Konzepte, um die Diskrepanz zwischen erhöhten Leistungsanforderungen und den eigenen Idealen zu überbrücken.

Dieses Buch möchte Anregungen geben, achtsam und aufmerksam zu bleiben und die soziale Wahrnehmung zu trainieren.

Da Achtsamkeit und Wertschätzung in allen Bereichen des Alltags und in allen Sparten des Gesundheitswesens eine übergeordnete Rolle spielen, wendet sich dieses Buch an alle Berufsgruppen des Gesundheitssektors.

➤ Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden im gesamten Buch die verschiedenen Berufsgruppen im Gesundheitswesen, also beispielsweise Ärzte, Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen, Sozialarbeiter etc., prinzipiell als Mitarbeiter bezeichnet. Analog werden alle Patienten, Bewohner, Klienten, Kunden, Gäste etc. durchgehend Patienten genannt.

Die Achtsamkeit kann durch zahlreiche Übungen speziell trainiert werden. Dabei handelt es sich um Einzel- oder Gruppenübungen, die unterschiedliche Bereiche des sozialen Kontakts schulen, etwa die Kommunikation, die Aufmerksamkeit oder die Wahrnehmung.

Übungen

Dieses Format beinhaltet Übungen, die auch in Fortbildungen eingesetzt werden können. Viele Übungen können sowohl alleine als auch in Gruppen durchgeführt werden.

Über die Autorin



Simone Schmidt ist Gesundheits- und Krankenschwester, Qualitätsmanagerin, Dozentin und Sachverständigengutachterin. Sie berät und begleitet seit vielen Jahren verschiedenste Einrichtungen im Gesundheitswesen, u. a. in den Bereichen QM, Organisation, Implementierung von Expertenstandards und Projektmanagement. Als Gutachterin ist sie bei verschiedenen Heimaufsichtsbehörden und Ämtern tätig.

Inhaltsverzeichnis

1	Achtsamkeit im Alltag	3
1.1	Was bedeutet Achtsamkeit?	3
1.2	Situationen im Alltag	4
2	Soziale Wahrnehmung	18
2.1	Soziale Wahrnehmung im Gesundheitswesen	18
2.2	Einflüsse auf die soziale Wahrnehmung	20
2.3	Soziale Wahrnehmung fördern	28
3	Selbstachtung	52
3.1	Selbstachtung	52
3.2	Selbstmanagement	53
3.3	Selbstpflege	56
3.4	»Alltagsmanagement«	60
4	Unachtsamkeit	62
4.1	Faktoren der Unachtsamkeit	62
4.2	Achtlosigkeit	67
5	Achtung in der Kommunikation	82
5.1	Gespräche im Gesundheitswesen	82
5.2	Alltagskommunikation	93
5.3	Typische Situationen	97
6	Achtung Körperkontakt	108
6.1	Soziale Distanz	108
6.2	Intimsphäre	109
7	Angst und Verwirrung	115
7.1	Angst	115
7.2	Umgang mit Ängsten	119

8	Achtung Angehörige	136
8.1	Angehörige als Beobachter	136
8.2	Angehörige als Laienpflege	138
8.3	Angehörige als Partner	141
8.4	Angehörige als Hinterbliebene	144
9	Achtsamkeit in der Kooperation	146
9.1	Kooperation im Team	146
9.2	Konflikte	150
9.3	Fallbesprechung	152
9.4	Zu guter Letzt	159
	Literatur	160
	Zeitschriften	161
	Internet	161
	Stichwortverzeichnis	163

Kennen Sie das auch?

Frau Müller ist 37 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Sie arbeitet halbtags als Assistenz der Pflegedirektion bei einem städtischen Krankenhaus. Wie jeden Morgen steht Frau Müller um 6.30 Uhr auf, um für ihre Familie das Frühstück vorzubereiten. Zunächst geht sie ins Bad, stolpert über die Schmutzwäsche der jüngeren Tochter, die mitten im Raum auf dem Boden liegt. Frau Müller bückt sich und wirft die Wäsche in den Wäschekorb. Anschließend geht sie in die Küche, um für die Kinder die Pausenbrote vorzubereiten.

Inzwischen ist auch Herr Müller aufgestanden und begrüßt seine Frau mit einem knappen »Morgen«. Herr Müller deckt den Tisch und geht dann ins Bad. Frau Müller beginnt inzwischen, die Kinder zu wecken. Nebenher räumt sie die Spülmaschine aus. Währenddessen ruft der ältere Sohn nach seiner Mutter, weil er seine Turnschuhe nicht finden kann. Die Tochter hat noch keine Reaktion auf das Wecken gezeigt. Frau Müller findet die Turnschuhe in der hintersten Ecke des Kleiderschranks und weckt die Tochter aufs Neue. Schnell trinkt sie eine Tasse Kaffee und isst ein paar Cornflakes, während Herr Müller nach dem Autoschlüssel sucht und Frau Müller zuruft, dass er heute etwas später von der Arbeit kommt.

Frau Müller ist gereizt. Für den Nachmittag hatte sie einen größeren Einkauf mit ihrem Ehemann gemeinsam geplant und wollte außerdem einen kurzen Besuch bei der Schwiegermutter abstaten, die nach einer schweren Grippe noch angeschlagen ist. Außerdem sollte sie den Sohn und seinen Freund zum Eishockeytraining bringen und die Tochter zum Kieferorthopäden begleiten.

Endlich sitzt Frau Müller im Auto und lässt sich den Arbeitstag, der vor ihr liegt, durch den Kopf gehen. Für ihren Chef muss sie noch eine Präsentation für ein Meeting am Nachmittag überarbeiten. Eigentlich sollte der neue Kollege diese Aufgabe übernehmen, kurzfristig hat er jedoch mitgeteilt, dass er es zeitlich nicht schafft. Frau Müller wollte stattdessen einen Abschlussbericht ihrer Arbeitsgruppe verfassen, die die Verbesserung der Dienstleistungsqualität unter dem Aspekt Kundenservice überprüfen sollte. Am Ende hatte sie das Gefühl, sich als einzige Mitarbeiterin in dieser Arbeitsgruppe aktiv einzubringen. Obwohl einige vom Team regelmäßig zu den Treffen erschienen, verbrachten die meisten Teammitglieder die Zeit mit Nörgeln, Plaudern oder Abschalten. Die anderen Gruppenmitglieder kamen sehr unregelmäßig.

Noch während Frau Müller vor dem Büro einen Parkplatz sucht, ist ihre Stimmung gedrückt. Dennoch begrüßt sie die anwesenden Kolle-

gen mit einem aufrichtigen Lächeln. Frau Müller verlässt ihr Büro nach der Arbeit mit einem positiven Gefühl. Auf dem Heimweg fährt sie noch kurz beim Supermarkt vorbei, um etwas für das Mittagessen einzukaufen. Frau Müller packt eilig ein paar Lebensmittel in ihren Wagen und stellt sich an der Kasse an. Völlig in Gedanken versunken legt sie die Einkäufe auf das Band und wird von der Verkäuferin aufgefordert, ihre Tasche anzuheben und zu öffnen. »Warum eigentlich, sehe ich etwa aus wie ein Ladendieb?«, empört sie sich, öffnet aber trotzdem gehorsam ihre Tasche. Nachdem sie die Einkaufstasche in den Kofferraum gepackt hat, fährt Frau Müller schnell nach Hause, um das Essen vorzubereiten. An der Ampel bremst ihr Vordermann abrupt ab, als das Signal auf gelb schaltet. »Idiot« schimpft Frau Müller und tritt ebenfalls fest auf die Bremse.

Zuhause schneidet sie schnell noch ein paar Tomaten und wirft sie in den fertig gekauften Salat. Dabei denkt sie, dass es eigentlich viel gesünder wäre, nur frische Lebensmittel zu verwenden. Als die Tochter aus der Schule kommt, lässt sie den Ranzen direkt hinter der Tür fallen und jammert »Schon wieder Nudeln, Mama? Ich habe in Mathe eine 4- im Test geschrieben.« Sie seufzt und antwortet: »Da wird der Papa sich nicht wirklich freuen, wo er so mit dir geübt hat.«

Kurz darauf kommt auch der Sohn nach Hause, lässt seine Tasche fallen, ruft: »Lecker, Nudeln!« und nimmt im Vorbeigehen ein paar Nudeln aus der Schüssel. »Training ist heute übrigens schon um 6 Uhr, wir haben am Freitag ein wichtiges Spiel.« Nachdem Frau Müller ihren Sohn zum Training gefahren hat und mit der Tochter beim Kieferorthopäden war, kommt ihr Mann nach Hause. »Heute war ein furchtbarer Tag, um alles muss man sich selbst kümmern, sonst klappt nichts. Und wie war es bei dir?« möchte er wissen. »Naja«, antwortet Frau Müller »wie immer«.

»Warst du etwa noch nicht bei meiner Mutter, sie braucht doch dringend Eier und Tesafilem!«, erobst sich Herr Müller als das Telefon klingelt. »Auf dich ist eben kein Verlass! Wenn ich dich einmal um einen Gefallen bitte.« Frau Müller wird wütend. In diesem Moment fällt ihr Blick zur Decke und ihr fallen die Spinnweben in den Ecken auf. Auch die Fenster müssten dringend geputzt werden. Frau Müller explodiert: »Bin ich hier für alles ganz alleine zuständig? Mir hilft ja auch niemand, Hauptsache das Essen steht auf dem Tisch!«, schreit sie und beginnt zu schluchzen. Herr Müller kann den Ausbruch nicht verstehen und kontert: »Soll das heißen, dass ich nichts mache? Ich tue wirklich, was ich zeitlich schaffen kann, mehr geht eben nicht.« Den Rest des Abends verbringen Müllers verärgert und schweigsam.

Achtsamkeit im Alltag

Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen mehr auf ihr.

Vincent van Gogh

Die Begriffe Achtung, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, soziale Wahrnehmung oder der aus dem Englischen stammende Begriff »mindfulness« sind Schlagwörter, die in verschiedenen Bereichen verwendet und untersucht werden. So begegnet einem dieses Thema in der Philosophie, in der Psychologie, in der Theologie, in der Psychotherapie aber auch in modernen Managementtheorien.

Die Ursprünge des Begriffs Achtsamkeit im Buddhismus gehen auf die Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit des Buddha Siddharta Gautama, 583 bis 463 v. Chr., (Satipatthāna-Sutta) zurück. Somit handelt es sich um ein zentrales Thema der buddhistischen Tradition.

1.1 Was bedeutet Achtsamkeit?

Das Wort »Satipatthāna« von Buddha Siddharta Gautama stammt aus dem Pali-Kanon, der ältesten schriftlichen Überlieferung des Buddhismus. Der Begriff setzt sich zusammen aus »sati« – Achtsamkeit und »patthāna« – Grundlagen, was so viel bedeutet wie Grundlagen oder Ausgangspunkte der Achtsamkeit. Bekannt wurden die »Grundlagen der Achtsamkeit« durch die Veröffentlichung von Nyanaponika Mahathera, ein buddhistischer Mönch, der 1901 in Deutschland geboren wurde.

Achtsamkeit wird im Buddhismus als unvoreingenommenes, aufmerksames Beobachten betrachtet, das aus verschiedenen Komponenten besteht.

Komponenten der Achtsamkeit:

- Achtsamkeit ist ein bestimmter »Seins-Modus«
- Achtsamkeit erfordert eine bestimmte Haltung der eigenen Erfahrung gegenüber
- Achtsamkeit verwendet bestimmte Techniken
- Achtsamkeit erfordert Ziele und Wirkungen

Vor allem der »Seins-Modus« unterscheidet sich von dem automatischen Handlungskonzept der westlichen Welt, das von verschiedenen Autoren als sogenannter »Autopilotenmodus« bezeichnet wird. Dabei werden Handlungen unbewusst und schematisch durchgeführt, ohne emotionale Beteiligung und ohne die ungeteilte Aufmerksamkeit auf den Moment. Innere und äußere Reize werden möglichst ignoriert.

Achtsamkeit wird im Buddhismus als ein natürliches menschliches Potenzial betrachtet, das durch tägliche Übungen der Konzentration, des Loslassens, des Innehaltens und des feinen Beobachtens im Alltag geübt und angewendet werden kann. Sie ist im Buddhismus der Hauptweg zur Erleuchtung.

1.2 Situationen im Alltag

Kleine Ärgernisse und Herausforderungen im Alltag können in Eskalationen oder Dauerstress münden. Missverständnisse und unvorhersehbare Situationen bringen den geplanten Ablauf durcheinander und tragen zu einer Belastung bei. Derartige Belastungen müssen nicht immer als negativ empfunden werden, sondern können motivierend und anspornend wirken, als sogenannter Eustress.

Um Distress, also negativen Stress, zu vermeiden oder in Eustress – positiven Stress umzuwandeln, können einfache Übungen durchgeführt werden, die sich gut in die Alltagsroutine integrieren lassen. Grundlage aller Übungen der Achtsamkeit ist das »Zur-Ruhe-kommen«, »Abschalten und Beobachten« und das bewusste Nachdenken über den Alltag.

Allerdings ist es schwierig, in der täglichen Routine Zeitspannen zu finden, in denen man sich einfach zurückzieht und abschaltet. Die

folgenden Übungen sollen dazu beitragen, auf gezielte Art Achtsamkeit zu trainieren.

Übung: Rote Ampel

Die Ampelübung ist eine schnell einsetzbare, gut geeignete Übung, um Alltagsstress zu verarbeiten.

Übung: Rote Ampel

Trainiert die Reflexion

Hilfsmittel: Rote Ampel

Dauer: wenige Minuten



Rote Ampel

Wenn Sie nach der Arbeit auf dem Heimweg sind, können Sie jede rote Ampel nutzen, um die gerade erlebten Situationen des Arbeitstages kurz zu reflektieren. Dabei wirkt die Ampel wie ein Signal, mit dem Sie eine bestimmte Aufgabe verbinden.

Analog zu dem eigentlichen Signal, das eine rote Ampel vermittelt, also »Stehen bleiben«, können Sie selbst weitere Signale verknüpfen. Beispielsweise kann das Ampelsignal mit Gymnastik- oder Atemübungen zur Entspannung verbunden werden.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das Ampelsignal mit einer gezielten Reflexion zu verknüpfen. Dabei können Fragestellungen bearbeitet werden, wie: »Was war heute besonders ärgerlich und nervenaufreibend?«, oder: »Was ist mir heute besonders gut gelungen?«, bzw.: »Worüber habe ich mich heute besonders gefreut?«

Selbstverständlich können Sie die Übung auch als Radfahrer oder Fußgänger durchführen. Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, kann das Haltesignal oder das Erreichen einer Haltestelle als Signal genutzt werden. Im Idealfall nutzen Sie die gesamte Fahrt zur Verarbeitung der Erlebnisse und steigen dann entspannt an

Ihrem Ziel aus. Sie haben den Arbeitstag verarbeitet und können sich komplett auf Ihr Privatleben einstellen.

Wenn Sie die Ampelübung einige Male durchgeführt haben, benötigen Sie das Signal der roten Ampel wahrscheinlich gar nicht mehr. Sie können dann spontan positive und negative Erlebnisse bewusst reflektieren.

Übung: Short-Date

Eine weitere unkomplizierte Übung ist das tägliche Short-Date. Gemeint ist damit eine regelmäßige, kurze Verabredung mit sich selbst.

Übung: Short Date

Trainiert die Entspannung

Hilfsmittel: keine

Dauer: 5 bis 10 Minuten

Short Date

Verabreden Sie sich jeden Tag für 5 bis 10 Minuten mit sich selbst, um Ihre Gedanken zu sortieren, zur Ruhe zu kommen und über den bisherigen Tagesverlauf nachzudenken bzw. den weiteren Ablauf zu planen.

Halten Sie sich dabei an folgenden Ablauf:

1. Legen Sie eine Uhrzeit für Ihr Short-Date fest. Halten Sie sich unbedingt an diesen Termin, wenn Sie dazu neigen, Termine zu vergessen, stellen Sie einen Wecker oder Ihr Handy.
2. Wählen Sie einen angenehmen Ort, beispielsweise die Gartenbank oder einen bequemen Sessel.
3. Setzen Sie sich bequem und entspannt hin.
4. Denken Sie an nichts.
5. Achten Sie darauf, was Ihnen spontan einfällt und fragen Sie sich, warum.

6. Wenn Sie nicht abschalten können, stellen Sie sich selbst Fragen:

- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was lief nicht so gut?
- Worüber habe ich mich gefreut?
- Was möchte ich heute noch schaffen?
- Wie kann ich das bewältigen?
- Welche Person hat heute einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Alltag chaotisch und desorganisiert ist, kann eine tägliche Verabredung mit sich selbst dazu beitragen, Ruhe und Ordnung in den Tagesverlauf zu bringen.

Vermutlich wird es schwierig sein, ein Short-Date am Arbeitsplatz durchzuführen. Sinnvoll ist es dann, zuhause einen Zeitpunkt zu finden, an dem Sie diese Übung machen können.

Positiv Denken

Sowohl bei Ihrem Short-Date als auch im Allgemeinen ist es vorteilhaft, eine positive Denkweise einzuüben. Dies ist natürlich abhängig von Ihrer Grundeinstellung und Ihrem Charakter. Auch wenn Sie ein pessimistisch denkender Mensch sind, können Sie trainieren, Ihre Gedanken bewusst in positive Bahnen zu lenken.

Übung: Positives Denken

Trainiert die Haltung

Hilfsmittel: keine

Dauer: variabel



Positives Denken

Zwingen Sie sich, unangenehme oder negative Gedanken in eine positive Formulierung umzuwandeln. Sie erreichen eine positive Einstellung, wenn Sie lernen, sich selbst zu mögen.

Versuchen Sie dabei, positive Ansatzpunkte in Ihrem Alltagsleben gezielt aufzuspüren. Mit Sicherheit finden Sie einige Aspekte in Ihrem Leben, auf die Sie bewusst stolz sein können.

Sehen Sie das Leben positiv

An dieser Stelle finden Sie verschiedene Aussagen zum Thema positive Aspekte des Lebens, die beispielhaft für positive Gefühle und Stolz stehen können:

- Ich bin stolz auf meine Kinder.
- Ich übe eine sinnvolle Tätigkeit aus.
- Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen.
- Ich bewahre auch in schwierigen Situationen die Ruhe.
- Ich habe in meinem Beruf Wissen und Erfahrung erworben.
- Ich bin im Kontakt mit anderen Menschen unterhaltsam.
- Meine Gäste fühlen sich wohl bei mir.
- Ich kann sehr gut kochen.
- Ich bin zuverlässig und gut strukturiert.
- Trotz meiner körperlichen Einschränkung, kann ich meinen Lebensunterhalt erarbeiten.
- Ich bin sportlich und attraktiv.
- Ich bin in meinem Fachgebiet Experte.
- Ich bin ehrenamtlich tätig.

Auch wenn Sie keinen effektiven Erfolg empfinden, wird Ihre positive Grundeinstellung einen unbewussten Effekt bewirken.

Übung: Entrümpeln

Gerümpel ist belastend. Sowohl reales Gerümpel im Keller oder im Speicher, als auch »Gerümpel« im Alltag. Dabei handelt es sich um Tätigkeiten und Pflichten, die man ausübt, ohne deren Sinn zu hinterfragen.

Zum einen entwickelt jeder Mensch im täglichen Tagesablauf Gewohnheiten, deren Sinn bei genauerer Betrachtung nicht nachvollzieh-