

Top im Gesundheitsjob



Simone Schmidt

Take Care

Achtsamkeit
in Gesundheitsberufen

2. Auflage

 Springer

Top im Gesundheitsjob

Top im Gesundheitsjob – Einfach zum Mitnehmen!

Die Pocketreihe für Berufe im Gesundheitswesen mit Themen für Ihre Karriere und die persönliche Weiterentwicklung.

Top im Gesundheitsjob bietet Ihnen zum schnellen Nachlesen und Anwenden:

- Wissen rund um Themen für eine bessere Ausgangsposition in Gesundheitsberufen
- Autoren aus den Gesundheitsberufen
- Konzentration auf die wesentlichen, für die Umsetzbarkeit wichtigen Inhalte
- Eine kurzweilige und informative Wissensvermittlung
- Selbsttests, Übungen und Trainingsprogramme

Simone Schmidt

Take Care

Achtsamkeit in
Gesundheitsberufen

2. Auflage

Mit 7 Abbildungen



Springer

Simone Schmidt
Ladenburg, Deutschland

ISSN 2625-9400

ISSN 2625-9419 (electronic)

Top im Gesundheitsjob

ISBN 978-3-662-66981-5

ISBN 978-3-662-66982-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-66982-2>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2014, 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Sarah Busch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

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.

Danksagung

Für die kompetente Begleitung bedanke ich mich bei Frau Sarah Busch und Frau Ulrike Niesel vom Springer Verlag, bei Frau Jeevitha Juttu und Frau Saranya Prabhakaran 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
Dezember 2022

Simone Schmidt

Kennen Sie das auch?

Frau Müller ist 37 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Sie arbeitet halbtags als Assistenz der Pflegedirektion in 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

X Kennen Sie das auch?

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 abstatten, 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 Kollegen 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 Tesafilm!«, erbst sich

XII Kennen Sie das auch?

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.

Inhaltsverzeichnis

1	Achtsamkeit im Alltag	1
1.1	Was bedeutet Achtsamkeit?	2
1.2	Situationen im Alltag	3
2	Soziale Wahrnehmung	19
2.1	Soziale Wahrnehmung im Gesundheitswesen	20
2.2	Einflüsse auf die soziale Wahrnehmung	22
2.3	Soziale Wahrnehmung fördern	31
3	Selbstachtung	57
3.1	Selbstachtung	58
3.2	Selbstmanagement	60
3.3	Selbstpflege	62
3.4	»Alltagsmanagement«	66
4	Unachtsamkeit	69
4.1	Faktoren der Unachtsamkeit	69
4.2	Achtlosigkeit	75

XIV Inhaltsverzeichnis

5	Achtung in der Kommunikation	91
5.1	Gespräche im Gesundheitswesen	92
5.2	Alltagskommunikation	105
5.3	Typische Situationen	109
6	Achtung Körperkontakt	123
6.1	Soziale Distanz	124
6.2	Intimsphäre	125
7	Angst und Verwirrung	131
7.1	Angst	132
7.2	Umgang mit Ängsten	137
8	Achtung Angehörige	155
8.1	Bezugspersonen als Beobachter	156
8.2	Angehörige als Laienpflege	158
8.3	Bezugspersonen als Partner	161
8.4	Bezugspersonen als Hinterbliebene	164
9	Achtsamkeit in der Kooperation	167
9.1	Kooperation im Team	168
9.2	Konflikte	172
9.3	Fallbesprechung	174
9.4	Zu guter Letzt	181
	Literatur	181
	Stichwortverzeichnis	185

Über die Autorin



Simone Schmidt ist Gesundheits- und Krankenschwester, Qualitätsmanagerin, Dozentin und Pflegeexpertin. Sie berät und begleitet seit vielen Jahren verschiedenste Einrichtungen im Gesundheitswesen, u. a. in den Bereichen QM, Organisation, Implementierung von Expertenstandards und Projektmanagement.



1

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 Reflektieren des Alltags und der eigenen Person.

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