

Achtsamkeit

Die Lösung gegen Stress und Burnout bei Pflegefachpersonen?

Autorin: Christa Eveline Zihlmann

NDS HF Notfallpflege Schwerpunkt Erwachsene

Kurs F22

Notfall Station Stadtspital Triemli

Datum: 06.10.2023

Zusammenfassung

Pflegefachpersonen im Gesundheitswesen sind einem hohen Stresslevel ausgesetzt. Insbesondere Pflegefachpersonen auf der Notfallstation sind täglich mit Stressfaktoren wie lange Arbeitszeiten, wechselnde Schichten, Schmerz, Verlust und emotionalem Leid konfrontiert. Sie haben im Vergleich mit anderen Berufsgruppen, ein erhöhtes Risiko an stressbedingten Symptomen oder an einem Burnout zu erkranken, da die Entwicklung eines Burnouts in engem Zusammenhang mit dem wahrgenommenen Stress entsteht. Laut einer Studie aus den USA aus dem Jahre 2015 gaben 43 Prozent der Pflegefachpersonen beträchtliche Burnout Symptome an (Botha et al., 2015).

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich damit wie Pflegefachpersonen durch die Praxis von Achtsamkeitsmethoden physisch und psychisch gesund bleiben und einen besseren Umgang zur Stressbewältigung erlernen können. „Mindfulness based stress reduction“ (MBSR)- Programme nach Jon-Kabat Zinn haben sich in verschiedenen Untersuchungen, als effektiv und hilfreich erwiesen. Diese können den Stresslevel senken und Burnout- Symptome verringern. Es wird in diversen Studien deutlich empfohlen, Achtsamkeit Methoden schon in der Ausbildung und später im Berufsalltag zu thematisieren und zu erlernen. In der theoretischen Grundlage werden Definitionen zu Begriffen erklärt, die dem/der ¹Leser:in helfen sollen, das Thema besser zu verstehen. Anhand der Literaturrecherche wird die Thematik vertieft und mit Hilfe verschiedener Studien werden die Ergebnisse ausgewertet und sichtbar gemacht. Es werden zwei Methoden und Hilfsmittel erläutert. Die Autorin hat während ihres Selbstversuchs festgestellt, dass diese beiden Ansätze bei der Anwendung der MBSR-Methode im Alltag hilfreich sind. Im Anschluss erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit den Ergebnissen der Studien und dem Thema Achtsamkeit, sowie der Frage, ob es auch eine „dunkle Seite“ der Achtsamkeitsmethoden gibt. Die persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen beim Selbstversuch, die Konsequenzen für die Praxis und Ideen zur weiteren Umsetzung und Implementierung der MBSR-Methode im Stadtspital Triemli werden anhand der Präsentation der Diplomarbeit im Team, der Gestaltung einer internen Mindfulness-Seite und weiteren Visionen beschrieben.

¹In der vorliegenden Arbeit verwende ich den Gender-Doppelpunkt, die jüngste Form der gendergerechten Schreibweise.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Ausgangslage	1
1.2	Fragestellung	2
1.3	Abgrenzung	2
2	Theoretische Grundlagen	2
2.1	Stress	2
2.1.1	Stressoren	3
2.1.2	“Fight or Flight“- Modus	3
2.1.3	Auswirkungen von krankmachendem Stress	3
2.1.4	Umgang mit Stress	4
2.2	Burnout.....	4
2.3	Achtsamkeit.....	5
2.4	MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn.....	5
2.4.1	Formale Meditationstechniken	6
2.4.2	Informale Übungen	7
3	Wissenschaftliche Studien über MBSR	7
3.1	Einblick in die Studien	7
3.2	Ergebnisse der Studien	8
4	Achtsamkeitsmethoden und -techniken für meinen persönlichen Alltag	9
4.1	Achtsames Atmen im Alltag	9
4.2	Tägliche Meditationspraxis zuhause	9
5	Schlussteil	10
5.1	Kritische Gedanken zur Beantwortung der Fragestellung und zur Achtsamkeitsmethode.....	10
5.1.1	Gibt es auch eine «dunkle Seite» der Achtsamkeitspraxis?	11
5.2	Konsequenzen für Praxis	12
5.3	Persönliches Fazit	13

Danksagung

Anhang

Literaturverzeichnis

Glossar

Empfehlungen für Bücher, Audio-Anleitungen und Applikationen zur MBSR- Methode

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Um fünf Uhr nachmittags auf der Personaltoilette der Notfallstation sitzend bemerke ich, dass ich wohl noch kein einziges Mal seit Dienstbeginn um zwei Uhr ruhig tief ein- und ausgeatmet habe. Ich sitze dort und frage mich, wie ist das möglich? Ich spüre, dass meine Herzfrequenz hoch ist, der Puls kräftig schlägt. Ja, ich fühle mich offensichtlich gestresst. Warum bin ich mir selbst gegenüber so unaufmerksam? Warum lasse ich zu, dass ich jetzt schon so „gestresst“ bin? Wie kommt es, dass ich trotz Hatha-Yoga und Meditationslehrerin-Ausbildung und all meinem Wissen über das Zusammenspiel von Körper und Geist, es nicht schaffe diese Erfahrungen in meinen Arbeitsalltag zu integrieren? Genau da brauche ich sie doch, in dem Umfeld von Hektik, Stress, kurzen Pausen und sich schnell verändernden, für die Patient:innen teils lebensbedrohlichen Situationen. Natürlich praktiziere ich zuhause, wenn möglich Yoga oder Meditation. Doch welche Methoden oder Techniken gibt es, um mich im Alltag immer wieder in den Moment zurückzuholen? Innezuhalten und den Stresslevel zu reduzieren? All dies geht mir auf der Toilette durch den Kopf. Dabei fällt mir auf, dass der einzige wirkliche Rückzugsort in der Notfallstation vermutlich eben diese Toilette ist. Könnte man das wortwörtliche stille Örtchen zum Ort der Achtsamkeit umgestalten?

Diese Gedanken lassen mich nicht los. Personalmangel, krankheitsbedingte Ausfälle und Burnouts von Pflegefachpersonen sind kein neues Phänomen. Als ich von 1995 bis 1999 die DN II Ausbildung im Theodosianum in Schlieren absolvierte, sprach man schon vom bevorstehenden Pflegenotstand. Die hohe Fluktuation und die vielen jungen Pflegefachpersonen, die nach wenigen Jahren den Beruf verliessen und etwas anderes machten waren damals schon Realität. Ist es möglich, dass sich seit damals nur wenig verändert hat?

Auch ich kenne Phasen, vor allem seit ich mit dem Nachdiplomstudium in der Notfallstation angefangen habe, in denen ich wahnsinnig müde bin. Manchmal kann ich morgens kaum aufstehen weshalb ich mich selbst ehrlich fragen muss ob das nun schon eine Art Erschöpfungsdepression ist mit der Gefahr, ein Burnout zu entwickeln. Ist es der Herbst Blues, der schon im Juni anfängt oder sollten meine Alarmglocken klingeln? Mir ist klar, ich kann das System mit der Schichtarbeit, die 42-Stunden-Woche oder die kurzen Pausen zurzeit nicht ändern. Stress wird immer Teil des Lebens und dieses wunderbaren Berufes sein. Laut einer aktuellen Studie haben Ärzt:innen und andere medizinische Fachkräfte, welche in Notfallstationen arbeiten, ein erhöhtes Risiko, psychische Störungen und Suizidalität zu entwickeln (Westphal, et al., 2021). Auch Solverani, et al., schreiben, dass Pflegefachpersonen, die in Notfallstationen arbeiten, einem stärkeren Burnout-Risiko ausgesetzt sind als deren Kolleg:innen, die in anderen Fachgebieten arbeiten (Solverani, et al., 2019). Was kann ich also tun, damit ich und meine Arbeitskolleg:innen, physisch und psychisch gesund bleiben? Wir sollten unbedingt die Freude am Beruf behalten, damit wir unsere Patient:innen professionell, motiviert und empathisch betreuen können und dem Gesundheitswesen erhalten bleiben. Ich erinnere mich an meine Ausbildung zur Hatha-Yoga Lehrerin, die ich 2011 abgeschlossen habe, sowie an meine Ausbildung in Achtsamkeitsmeditation bei meinem tibetisch buddhistischen Lehrer Loten Dahortsang, welcher die MBSR-Methode von Kabat-Zinn in einem Kurs erwähnte. Mein Interesse und meine Neugierde wurden geweckt und als ich die Unterlagen der Ausbildung studierte fragte ich mich, wie lässt sich dieses Wissen, diese einzigartige Technik im Alltag nutzen? Endlich hatte ich ein Thema für meine Diplomarbeit gefunden, für das mein Herz schlägt.

„Be the Change you wish to see in the World!“

Mahatma Gandhi (Brainyquote, 2023).

1.2 Fragestellung

Frage 1

Wie ist die Wirksamkeit eines MBSR basierten Achtsamkeitstrainings bezüglich Stress- und Burnout Reduktion bei Pflegefachpersonen?

Frage 2

Welche zwei Achtsamkeitsmethoden- oder -techniken eignen sich, um bei mir persönlich im Alltag in der Notfallstation Stress entgegenzuwirken?

1.3 Abgrenzung

In meiner Diplomarbeit werde ich mich aufgrund der Komplexität der Thematik von folgenden Themen abgrenzen:

- Ausführliche geschichtliche Hintergründe der Achtsamkeitsmeditation
- Andere Methoden der Achtsamkeitsmeditationen oder -techniken ausser MBSR von Jon Kabat-Zinn
- Andere Gesundheitsdienstleister: innen als Pflegefachpersonen
- Die Begriffe von Burnout und Stress werden für das Verständnis der lesenden Person erklärt, jedoch nicht vertieft analysiert
- Auf Stresstheorien und Konzepte wird nicht eingegangen
- Medikamente, Teedrogen, Aromastoffe oder andere komplementäre medizinische Hilfsmittel gegen Stress und Burnout werden nicht behandelt
- Die wirtschaftlichen Folgen und Kosten der Fluktuation von Pflegefachpersonen und deren Krankheitsausfälle werden nicht analysiert

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Stress

Das Wort Stress, welches dem lateinischen Stringere, was eng ziehen oder Druck bedeutet entstammt, wurde laut Cavuoto (2019) vor allem in der Welt der Maschinen benutzt, um deren Belastung zu beschreiben (S. 19). Ausserhalb der technischen Welt wurde der Begriff Stress, in den 50er Jahren durch den Mediziner Hans Selye geprägt (Kabat-Zinn, 2019, S. 272–275). Selye ist auch der Vater der Begriffe Eustress und Distress, die einerseits einen gesunden, motivierenden Stress und auf der anderen Seite den als belastenden und krankmachenden Stress bezeichnen. Die Unterscheidung der beiden ist laut Universität Spital Zürich (USZ), nicht ganz einfach, da sich auch ein als initial positiver Stress empfundener Zustand mit der Zeit zu einem negativen Stressempfinden entwickeln kann (USZ, o.D.).

Die World Health Organisation (WHO), publizierte folgende Definition: „Stress kann als ein Zustand der Sorge oder mentalen Anspannung definiert werden, der durch eine schwierige Situation verursacht wird. Stress ist eine natürliche menschliche Reaktion, die uns dazu veranlasst, Herausforderungen und Bedrohungen in unserem Leben anzugehen. Jeder Mensch erlebt bis zu einem gewissen Grad Stress. Die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren, hat jedoch einen grossen Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden. Stress wirkt sich sowohl auf den Geist als auch auf den Körper aus. ... Zu viel Stress kann zu körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen führen...“ (WHO, 2023).

Auch Kabat-Zinn (2019) betont, dass Stress ein natürlicher und unvermeidlicher Bestandteil unseres Lebens ist. Dass es jedoch, wenn eine Grenze überschritten wird, verschiedene Anpassungen des Körpers erfordert, damit Stress nicht selbst zu einer existentiellen Bedrohung wird (S. 274).

In der Umgangssprache ist Stress omnipräsent. Gestresst sein gehört schon fast zum guten Ton, denn es bedeutet zugleich, dass man arbeitet, sozusagen systemrelevant ist und ein aktives Privatleben hat. Heutzutage wird das Wort Stress, für beinahe alle uns belastenden und „nervenden“ Lebensumstände angewandt.

Stress kann der Verursacher oder die Folge der Stress verursachenden Belastung sein (Kabat-Zinn, 2019, S. 272–273). Wenn ich sage, dass ich gestresst bin, bedeutet dies, dass ich den Stress als eine innere Reaktion, auf zum Beispiel eine strenge Studium Zeit beziehe. Andererseits bedeutet eine Aussage wie: „Mein Studium ist so stressig“, dass der Stress des Studiums ein Grund dafür ist, dass ich mich nun in einer bestimmten emotionalen Gefühlslage befinde.

2.1.1 Stressoren

Reize, die den Stress auslösen können, werden als Stressoren oder Stressauslöser bezeichnet. Es gibt laut Kabat-Zinn (2019) akute Stressoren, wie zum Beispiel das Schreiben einer Prüfung und chronische Stressoren, wie eine Überlastung im Job, die über Tage bis Jahre auf eine Person einwirken können (S. 292). Doch nicht die potenziellen Stressauslöser sind ausschlaggebend dafür, ob man unter Stress gerät oder nicht, sondern wie die einzelne Person ihn wahrnimmt und damit umgeht (Kabat-Zinn, 2019, S. 274–275).

2.1.2 "Fight or Flight"- Modus

Laut StressNOstress, einem Onlineportal, das von Schweizer Psycholog:innen FSP betrieben wird, reagieren Menschen bei Stress auf verschiedenen Ebenen (StressNOstress, o.D.). Wenn sich die Bedrohung, die den Stress auslöst, als nichtig erweist, dann erfolgt nur eine schwache oder keine Reaktion (Kabat-Zinn, 2019, S. 295). Wenn uns jedoch, wie Kabat-Zinn beschreibt, der Stressreiz in unserer Existenz bedrohlich erscheint, löst er heftige Emotionen aus und setzt den „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht) -Modus in Betrieb. Dieser Modus hat dazu geführt, dass wir in der Vergangenheit vor wilden Tieren flüchten konnten oder uns einem Kampf stellten. Die physiologischen Voraussetzungen für Angriff oder Flucht wird durch die Aktivierung des Sympathikus, der unter anderem für die Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks zuständig ist, gewährleistet (Kabat-Zinn, 2019, S. 295–297). Zusätzlich werden verschiedene Stresshormone wie Katecholamine, zum Beispiel Adrenalin, in der akuten Phase oder längerfristig Cortisol ausgeschüttet, die ihrerseits wieder Auswirkungen auf Körper und Psyche haben (Kabat-Zinn, 2019, S. 296). Obwohl wir heutzutage kaum mehr lebensbedrohliche Situationen erleben, scheint es, dass dieses uralte biologische Grundmuster immer noch mit den gleichen physiologischen Reaktionen abläuft, wenn wir uns bedroht fühlen (Kabat-Zinn, 2019, S. 295–296). Das Schalten in den Überlebensmodus resultiert gemäss Kabat-Zinn (2019), in einem Zustand von grosser Anspannung, emotionaler Erregung oder auch in anderen Gefühlen wie Wut, Angst oder Panik (S. 295–296). Diese blitzschnelle und eigentlich intelligente Reaktion unseres Körpers soll uns helfen, ein Problem zu lösen oder physische Kraft in einer Gefahr zu entwickeln. Wenn dieser „Fight or Flight“- Modus jedoch zu einem Dauerzustand wird oder wir tagtäglich immer wieder wegen Banalitäten, wie einem verweigerten Rechtsvortritt eines Autos, in diesen Modus schalten, können wir, wie beobachtet wurde und ich aus meiner eigenen Erfahrung beitragen kann, auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene krank werden und zusätzlich schädliche Verhaltensmuster entwickeln.

2.1.3 Auswirkungen von krankmachendem Stress

Laut StressNOstress (StressNOstress, o.D.) und (USZ, o.D.) sind die Folgen des negativen Stressempfindens, wie bereits erwähnt, auf mehreren Ebenen spürbar. Einige der häufigsten Symptome sind folgende:

1. Körperliche Ebene: Schlafstörungen, Erschöpfung, Kopf- oder Rückenschmerzen

2. Psychisch-emotionale Ebene: Gereiztheit, Überforderung, Unzufriedenheit, Resignation
3. Geistige Ebene: Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, verringerte Reaktionsfähigkeit
4. Verhaltensebene: verändertes Essverhalten oder erhöhtes Konsumverhalten von Genussmitteln wie Alkohol oder Kaffee (StressNOstress, o.D.; USZ, o.D.).

Alle diese Faktoren beeinflussen einander und können sich zu einem Burnout entwickeln, auf welches im folgenden Kapitel näher eingegangen wird. (StressNOstress, o.D.; Kabat-Zinn, 2019, S. 316–317).

2.1.4 Umgang mit Stress

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse oder Bewältigungsstrategien, wenn er sich gestresst fühlt. Es scheint allerdings, dass viele Menschen in eher destruktiver Weise damit umgehen und sich mit kurzfristigen Anpassungsversuchen probieren über Wasser zu halten und damit langfristig gesehen mit ungeeigneten Bewältigungsstrategien ihre Situation zusätzlich verschlimmern (Kabat-Zinn, 2019, S. 306–307). Oder der Stresszustand wird im Alltag beschönigt oder verleugnet, um als „belastbar“ zu gelten, was zu einer Verinnerlichung des Stresses und in der Folge zu einer Art innerlichem Hochdruck bei einer gleichzeitig ruhigen Fassade führt (Kabat-Zinn, 2019, S. 305). Er schreibt weiter, dass wir mehr Bewältigungsstrategien zur Wahl haben als Kampf, Flucht oder, wie ich persönlich ergänzen möchte, Beschönigung und Resignation (Kabat-Zinn, 2019, S. 302–303). Die WHO meint dazu: „Wenn wir lernen, mit Stress umzugehen, können wir uns weniger überfordert fühlen und unser geistiges und körperliches Wohlbefinden fördern“ (WHO, 2023). Eine gesunde Alternative zu destruktiven Umgangsformen ist, dass wir nicht mehr einfach auf das Stressgeschehen reagieren und in den Automatismus der „normalen“ Stressreaktion verfallen, sondern es als Beweggrund nehmen, einen bewussten und achtsamen Umgang damit zu kultivieren (Kabat-Zinn, 2019, S. 302–317). Um diesen neuen und intelligenten Umgang mit Stress zu erlernen, der uns hilft, das Stressgeschehen zu steuern oder zu begrenzen, müssen wir aber laut Kabat-Zinn (2019): „zunächst einmal erkennen, wann wir unter Stress stehen“ (S. 276). Die vier wichtigsten Ressourcen im Umgang mit Stress sind laut Kabat-Zinn (2019): „regelmässige Bewegung, Meditation, ausreichend Schlaf und die Pflege menschlicher Bindung“ (Kabat-Zinn, 2019, S. 279) und Vertrauen in uns selbst, dass wir Probleme lösen können (S. 279–280).

2.2 Burnout

Beim Burnout-Syndrom handelt es sich gemäss Schmidt (2012) nicht um ein eigenständiges Krankheitsbild, sondern um einen Symptomkomplex, der auf körperlicher und psychischer Ebene zu Beeinträchtigungen und bei Fortbestehen der Symptome zur Leistungsabnahme führt. Betroffene fühlen sich wortwörtlich ausgebrannt und erschöpft. Am gefährdetsten sind laut Schmidt gerade sehr ambitionierte Mitarbeitende, die an sich selbst hohe Ansprüche stellen. Sie betont die Wichtigkeit, dass die Symptome frühzeitig erkannt werden, um vorbeugende Massnahmen einzuleiten (S. 188–189). Zu Beginn zeigt sich laut StressNOstress (o.D.) ein hohes Engagement bei der Arbeit, welches im späteren Stadium in einer völligen Erschöpfung enden kann. Interessanterweise erkennen viele Betroffene die Entwicklung des eigenen Burnouts selbst gar nicht. Ursachen dafür sind primär eine Mischung aus langem, anhaltenden (Arbeits-) Stress, unpassendem Umgang damit und mangelnde Erholung des Individuums (StressNOstress, o.D.). StressNOstress erwähnt drei Hauptmerkmale, um ein Burnout zu erkennen

1. Emotionale Erschöpfung und ein Gefühl des „ausgelaugt“ seins gilt als Frühwarnung
2. Eine gleichgültige, zurückhaltende Arbeitsmoral, die sich als Zynismus oder Resignation zeigen kann
3. Immer weniger Leistung am Arbeitsplatz trotz grosser Anstrengung und dadurch einen Verlust des Selbstvertrauens (StressNOstress, o.D.)

Kabat-Zinn (2019) beschreibt das Burnout eindrücklich als: „einen Zustand einer mehr oder weniger vollständigen psychischen Erschöpfung, der mit dem Verlust des inneren Antriebs und der Lebensfreude einhergeht. Wer unter einem Burnout-Syndrom leidet, fühlt sich seiner Arbeit, seiner Familie und seinen Freunden entfremdet. Alles erscheint sinnlos, hier kann sich eine tiefe Depression anbahnen und mit ihr der Verlust der Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen“ (Kabat-Zinn, 2019, S. 316).

2.3 Achtsamkeit

„Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft, konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment“

(Buddha, o.D.)

Achtsamkeit (Englisch: mindfulness) kommt ursprünglich aus den Praktiken des Buddhismus (Buddha-Stiftung, 2021). Trotzdem ist Achtsamkeit, wie Kabat-Zinn (2019) anfügt keine religiöse Praxis, sondern es geht darum „aufzuwachen“ und jeden Moment unseres Lebens schätzen zu lernen (S. 19-20). Achtsamkeit bezeichnet er als: „Eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren“ (Kabat -Zinn, 2019, S. 19). Es geht demnach um das Bewusstwerden, dass wir nur diesen einen Augenblick bewusst leben, wahrnehmen oder verändern können. Die meiste Zeit hängen wir jedoch der Vergangenheit nach, die unwiderruflich vorbei ist oder träumen von einer besseren Zukunft, die ungewiss ist und verpassen am Schluss das Leben, das im Hier und Jetzt stattfindet. Es gibt dazu ein schönes Zitat von Johanna Katzera:

„Man kann die Zeit nicht anhalten–man kann nur in der Zeit anhalten“
(Einfachachtsam, 2023)

Nicht zu urteilen ist ein weiterer Eckpfeiler der Achtsamkeit, da wir dazu neigen alles in gut, schlecht oder neutral zu kategorisieren, anstatt es als das wahrzunehmen, was es ist: einfach ein Augenblick, einfach ein Gefühl, ein Schmerz etc. Achtsamkeit ist nicht nur eine Philosophie auch kann sie nicht nur durch das Lesen von Büchern oder das Besuchen eines Kurses kultiviert werden. Man muss Achtsamkeit laut Kabat-Zinn (2019) üben und leben. Es geht nicht darum wie in einer Sportdisziplin immer besser zu werden, obwohl sich Ruhe und Gelassenheit mit der Zeit als Früchte einstellen werden (S. 34–35). Achtsamkeitspraxis ist keine Therapie, deren Ziel darin besteht, jemanden „in Ordnung“ zu bringen oder Probleme zu lösen (Kabat-Zinn, 2020, S. 61). Kabat-Zinn (2019) erklärt: „Wir üben um des Übens Willen und um jeden Moment so anzunehmen, wie er ist ... und dann damit zu arbeiten, weil er eben das ist, was jetzt gegenwärtig ist. So wird das Leben selbst zur Übung“ (S. 34–35). Achtsamkeit kann somit überall und von jedem geübt werden. Man kann achtsam atmen, sprechen, arbeiten, essen, duschen – einfach achtsam sein Leben leben.

2.4 MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn

Der emeritierte Professor und Mediziner Jon Kabat-Zinn gilt als der Vater der modernen Achtsamkeitspraxis im Westen. Er war selbst Buddhismus Praktizierender und entwickelte Ende der 1970er Jahre, basierend auf seinen Erfahrungen mit buddhistischen Techniken das MBSR-Programm. Ursprünglich wurde das Programm für Menschen mit chronischen Schmerzen oder Krankheiten konzipiert. Es enthält kein religiöses- spirituelles Gedankengut und fand wohl so seinen Weg in die Medizin und Wissenschaft. 1979 gründete Kabat-Zinn das „Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society“ an der Universität Massachusetts, USA. Heutzutage bieten verschiedenste Institutionen weltweit die MBSR-Programme an (Kabat-Zinn, 2020, S. 261) und MBSR wurde seither in verschiedenen Studien untersucht (Cavuoto, 2019, S. 14). Es handelt sich dabei um ein

achtwöchiges Trainingsprogramm zur Stressbewältigung. Es beinhaltet die Praxis der Achtsamkeit in acht wöchentlichen Gruppensitzungen vor Ort, die ein bis zwei Stunden dauern und einem ganztägigen Schweigeseminar. Die Teilnehmenden verpflichten sich an sechs Tagen pro Woche mindestens eine zehnmündige Atem-Meditation und eine 45-minütige Körper- wahrnehmung oder -übung zu praktizieren. Mit Fortschreiten des Kurses steigt so die persönliche tägliche Übungszeit bis auf mindestens 45 Minuten an und es erfolgen verschiedene Kombinationen der Methoden. Den Kern des Programms bilden verschiedene formale und informale Meditationspraktiken, Körperübungen und die Kultivierung der Achtsamkeit im täglichen Leben. Kabat-Zinn (2020) sagt den Teilnehmer:innen zu Beginn oft, dass es egal ist, ob sie Lust zum Üben haben oder nicht. Sie sollen es nur tun und erst am Schluss der acht Wochen beurteilen, ob es ihnen gutgetan hat oder nicht. Sie gehen die Abmachung ein, egal wie es ihnen geht, jeden Tag zu praktizieren und die Kurse zu besuchen (Kabat-Zinn, 2020, S. 70).

2.4.1 Formale Meditationstechniken

Nachfolgend werden einzelne Meditationstechniken erläutert, die Teil der MBSR-Programme sind.

Sitzmeditation mit Atemgewahrsein: Mit möglichst geradem Rücken, auf einem Stuhl oder Kissen sitzend, den Atem beobachten und wahrnehmen, wie er durch die Nasenöffnungen einströmt, sich bis in den Bauch hinunterbewegt und dann wieder zurück über die Nasenöffnungen ausströmt. Dabei im natürlichen Atemrhythmus atmen. Der Atem ist der „Anker“, zu dem man zurückkehrt, wenn die Gedanken abschweifen. Ohne sich zu verurteilen, einfach bei jedem Abschweifen zurück zur Atembeobachtung kehren. Es empfiehlt sich einen Wecker oder Meditations-Timer zu stellen, damit man ohne Ablenkung üben kann.

Umsetzung: Ab Woche 1, 10 Minuten täglich, bis 45 Minuten steigend in Woche 8 (Kabat-Zinn, 2019, S. 85, 95, 399).

Körpermeditation, Bodyscan: Der Bodyscan ist eine angeleitete Reise durch den Körper, die beginnend beim linken Zeh aufsteigend bis zum Scheitel führt. Die übende Person wird dazu angeleitet die Empfindungen in den einzelnen Körperteilen, ohne Beurteilung oder Reaktion darauf wahrzunehmen. Die Übung findet, wenn möglich, auf dem Rücken liegend statt und kann auch vor dem Einschlafen zur Entspannung angehört werden.

Umsetzung: Ab Woche 1, 45 Minuten täglich mit Hilfe einer Anleitung ab CD oder App (Kabat-Zinn, 2019, S. 346).

Körperübungen (achtsames, sanftes Hatha-Yoga): Dynamische und statische Positionen im Liegen, im Vierfüssler Stand und im Stehen. Im Yoga erfolgt nun die Verbindung von Bewegung und Stille (Kabat-Zinn, 2019, S. 143). Es geht nicht darum, die Körperhaltungen besonders gut oder elegant zu machen, sondern darum, an gewisse Grenzen zu gehen, den Körper besser kennen zu lernen und neue (Körper-) Erfahrungen zu machen. Wenn man statisch in den Übungen verweilen „muss“, ist dies meist vor allem auf der mentalen Ebene eine Herausforderung und man kann dabei lernen, sich auch in „unbequemen Lagen“ auf den Atem und die Gefühle in Körper und Geist zu konzentrieren.

Umsetzung: Ab Woche 3, 45 Minuten, mit Hilfe einer Anleitung ab CD, App oder Bildanleitungen im Buch (Kabat-Zinn, 2019, S. 135–150).

Gehmeditation: Die Aufmerksamkeit wird auf das Gehen selbst gerichtet. Man geht gewöhnlich auf einer geraden Linie hin und her oder im Kreis. Das Tempo kann langsam oder schnell sein, wichtig dabei ist, völlig geistig präsent zu sein. Dies kann durch das Hineinspüren in die eigenen Füsse oder das Verbinden von Atmung und Gehen erlebt werden.

Umsetzung: Ab Woche 5, 10 bis 45 Minuten steigernd üben
(Kabat-Zinn, 2019, S. 151–154).

Ab der siebten Woche kombinieren die Teilnehmer:innen selbständig die verschiedenen Meditationen oder Yoga-Techniken für mindestens 45 Minuten täglich ohne Hilfe von auditiven Anleitungen und in der letzten Woche darf erneut mit Hilfe der auditiven Anleitung das persönliche Programm geübt werden. Nach Kursende kann es für das Fortführen einer regelmässigen Praxis hilfreich sein, Gruppenkurse oder Seminare zu besuchen. Dabei kann die eigene Praxis vertieft und ein Austausch mit Gleichgesinnten erfahren werden.

Der Bodyscan, die Sitzmeditation und die Yogaübungen schulen uns darin, die Empfindungen und Spannungen im Körper zuzulassen und alle aufkommenden Gedanken und Emotionen, die in uns aufsteigen zu akzeptieren wie sie gerade sind. Ein Herzstück der Meditationspraxis ist, dass wir nichts gegen unangenehme, angenehme oder neutrale Empfindungen tun müssen, sondern sie ohne uns selbst dafür zu verurteilen nur wahrnehmen sollen. So wird, gemäss Kabat-Zinn (2019), die auf den Augenblick gerichtete Achtsamkeit zu einer Schulung für Geist und Körper, damit diese sich in Stille und Ausgeglichenheit üben können (S. 383–384). Demnach kann diese neue Art den Körper und seine Emotionen wahrzunehmen, in schwierigen Situationen wie grossem Stress, helfen nicht automatisch zu reagieren sondern zu erkennen, was mit uns passiert und dann zu entscheiden, ob und wie wir darauf reagieren wollen– oder nicht. Denn Gedanken die man einfach als Gedanken betrachtet und nicht nach ihrem Inhalt oder ihren Emotionen bewertet, verlieren an Sog und ziehen uns weniger häufig in ihren Strudel (Kabat-Zinn, 2019, S. 386).

2.4.2 Informale Übungen

Jede Woche gibt es zusätzlich zu der formalen Praxis „Hausaufgaben“ in Form von informalen Achtsamkeitsübungen für den Alltag, wie zum Beispiel:

- Eine Mahlzeit achtsam zu sich nehmen
- Achtsames Atmen im Alltag
- Achtsames Ausführen einer Routine-Handlung
- Achtsames zur Arbeit gehen
- Achtsame Betrachtung welche körperliche und geistige Diät man in Form von Lebensmitteln, Medien oder Beziehungen „konsumiert“
(Kabat-Zinn, 2019, S. 407–412).

Es braucht Disziplin und zeitlichen Aufwand das MBSR -Programm einzuhalten. Auch wenn Kabat-Zinn anfügt, dass es individuelle (zeitliche) Anpassungen geben kann, muss man meiner Meinung nach wirklich motiviert sein, etwas an seinem Verhalten verändern zu wollen. Als ich das Ausmass der Zeitinvestition zum ersten Mal erkannt habe, dachte ich: „Das Stress reduzierende Programm ist aber ein Stress ...!“ Dazu sagt Kabat-Zinn (2020), dass es, so ähnlich wie beim Bekämpfen eines Waldbrandes bisweilen nötig sein kann, ein Gegenfeuer zu legen, um ein grosses Feuer zu löschen (S. 70).

3 Wissenschaftliche Studien über MBSR

3.1 Einblick in die Studien

Es gibt eine Vielzahl an Studien, vor allem aus Nordamerika, die sich seit den Siebzigerjahren mit MBSR und dessen Wirksamkeit beschäftigt haben. Einige wenige habe ich ausgesucht und mich vertieft damit beschäftigt.

Die Metaanalyse von Gian-Franco Cavuoto (2019) mit dem Titel: „Auswirkungen der Teilnahme an einem MBSR-Programm auf Pflegende im Akutsetting“, enthält primär Studien aus Nordamerika und die Teilnehmer: innen waren fast ausschließlich weiblich.

Seine Analyse zeigt folgende Ergebnisse: „Signifikante Verringerung der emotionalen Erschöpfung und Verbesserung aller Burnout-Erscheinungen gegenüber der Kontrollgruppe“ (Cavuoto, 2019, S. 41–42). Zudem zeigte sich eine Reduktion des Stresslevels bei Teilnehmer:innen mit zuvor hohem Stressniveau (Cavuoto, 2019, S. 42). Auch die Lebenszufriedenheit und die empfundene Ruhe stiegen nach der Intervention an. Des Weiteren stellte Cavuoto eine signifikante Erhöhung der achtsamen Aufmerksamkeit fest, welche noch drei Monate nach Kursende beobachtet werden konnte (Cavuoto, 2019, S. 43). Da in sechs von acht der in die Ergebnisse einflussenden Studien identische oder fast identische Interventionen mit MBSR nach Kabat-Zinn angewendet wurden, sind die Studienergebnisse gut vergleichbar (Cavuoto, 2019, S. 49). Zusätzlich habe ich mich mit zehn weiteren Studien beschäftigt, die einige Parallelen zu Cavuoto aufzeigen. Zwei Studien davon haben nicht explizit Pflegefachpersonen als Zielgruppe, sind jedoch sehr interessant. Die erste Studie von Worthen & Cash ist eine grössere Metaanalyse und sehr aktuell, da sie aus dem Jahr 2022 ist. Die zweite Studie von Snippe et al., habe ich miteinbezogen, da es um die Auswirkungen der täglichen Praxis geht und mir erwähnenswert erscheint (Snippe et al., 2015). Alle miteinbezogenen Studien stammen aus den Jahren von 2004 bis 2022 und wurden in den USA, Italien, der Schweiz und Holland durchgeführt. Bei allen Studien war ein sehr hoher Frauenanteil bei den Teilnehmer:innen zu verzeichnen. In sechs der zehn von mir analysierten Studien, wurde eine Verbesserung oder Abnahme der Burnout-Symptome beobachtet und festgehalten (Cohen-Katz et al., 2004; 2005; 2005; Moffatt-Bruce et al., 2019; Solverani et al., 2019; Westphal et al., 2021). Alle zehn Studien zeigten eine Reduktion oder Verbesserung des Stresslevels oder des empfundenen Stresses (Botha et al., 2015; Cohen-Katz et al., 2004; 2005; 2005; Moffatt-Bruce et al., 2019; Snippe et al., 2015; Solverani et al., 2019; Westphal et al., 2014, 2021; Worthen & Cash, 2022). In vier Studien konnte eine Abnahme von Depressionen oder negativen Emotionen bewiesen werden (Moffatt-Bruce et al., 2019; Snippe et al., 2015; Westphal et al., 2014, 2021).

3.2 Ergebnisse der Studien

Die Schlussfolgerung von Cavuoto (2019) nach seiner vertieften Auseinandersetzung ist folgende: „Die Ergebnisse der Studien deuten darauf hin, dass die MBSR-Praxis für Pflegefachpersonen eine potenzielle protektive, regulative und kurative Funktion gegenüber Stress bewirken kann. MBSR hat einen Einfluss auf die Art und Weise, wie Menschen Stressoren interpretieren und verarbeiten“ (S. 51).

Das Verhalten gegenüber Stress lässt sich demzufolge modulieren und Cavuoto ist daher der Meinung, dass man präventiv in der Ausbildung bei Pflegeberufen, Stress reduzierende Techniken wie zum Beispiel MBSR erlernen sollte (Cavuoto, 2019, S. 52, 54).

Auch die Ergebnisse aus meinen untersuchten Studien unterstützen Cavuotos Resultate und meine eigene Schlussfolgerung ist folgende: die Ergebnisse scheinen die Annahme zu unterstützen, dass MBSR eine wirksame Strategie zur Reduzierung von Burnout ist und vor allem auf die emotionale Erschöpfung einen positiven Einfluss hat (Cohen-Katz, et al., 2005, S. 30–33). Das Praktizieren von Achtsamkeitstechniken bringt laut Cohen-Katz, et al., (2005) nicht nur tiefgreifenden Nutzen für die Übenden, sondern erfordert auch enorme Disziplin und Ausdauer. Das Acht -Wochen-Programm wird als eine wirkungsvolle Intervention bewertet. Sie vermuten dennoch, dass es wahrscheinlich nicht ausreicht, um Burnouts und Stress in der eigenen Klinik nachhaltig zu reduzieren (Cohen-Katz, et al., 2005, S. 30–33). Westphal et al., (2014, 2021) berichten von einer Abnahme von Angst- und Burnout-Symptomen und weniger Depressionen. Achtsamkeit reduziert den Einfluss von zwischenmenschlichem Stress und sie schliessen daraus, dass Achtsamkeit Interventionen bei Gesundheitsfachkräften nötig und als Schutzfaktor für die psychische Gesundheit relevant sind (Westphal, et al., 2014, S. 80, 84; Westphal, et al., 2021, S. 1,4 und 9-10).

Die Erkenntnis, dass Pflegefachpersonen, die in einer Notfallstation arbeiten, die über mehr Achtsamkeit, Emotionsregulation und Empathie verfügen, weniger Burnouts ausgesetzt

sind und eher in der Lage sind, arbeitsbedingten Stress zu bewältigen, stammt aus der Studie von Solverani et al., (2019). Er empfiehlt explizit MBSR- Interventionen zur Förderung der Achtsamkeitsfähigkeit, um beruflichen Stress zu verringern und die persönliche und berufliche Zufriedenheit zu steigern (Solverani, et al., 2019, S. 1, 8). Die Metaanalyse von Botha et al., (2015) kommt zum Schluss, dass sich das MBSR-Programm laut Studien als wirksam erwiesen hat Stress, Angst und Depressionen zu reduzieren, die Lebensqualität und Konzentration zu verbessern und das Selbstmitgefühl von medizinischen Fachkräften zu steigern (Botha et al., 2015, S. 22–23). Moffatt-Bruce et al., (2019) bestätigt die oben genannten Ergebnisse und fügt an, dass das Vermitteln von Atemtechniken zu den wichtigsten Methoden gehört, (Moffatt-Bruce et al., 2019, S. 432, 441-442). Snippe et al., (2015), untersuchte den Einfluss der täglichen Achtsamkeits- und Meditationspraxis zuhause. Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass die ausgeführte Praxis während des Tages eine spätere Zunahme der Achtsamkeit am Abend voraussagt. Sie bestätigt die Annahme, dass Achtsamkeit bei der Reduzierung von negativen Emotionen hilft und eine Erhöhung der positiven Gefühle oder Stimmung zumindest für einen Tag bewirkt. Das tägliche psychische Wohlbefinden kann laut der Studie durch Achtsamkeitspraxis im Alltag verbessert werden (Snippe et al., 2015, S.106, 112–113). Auch die randomisierten Studien zu MBSR, die Worthen und Cash (2022) untersucht haben attestieren, dass die Methode eine bessere Stressbewältigung bewirkt und eine Verbesserung des psychischen und physischen Gesundheitszustands bewirkt (Worthen & Cash, 2022, S. 1).

4 Achtsamkeitsmethoden und -techniken für meinen persönlichen Alltag

Wie bereits erwähnt kenne ich durch meine langjährige Erfahrung und meine Ausbildungen in Hatha-Yoga, tibetischem Yoga (Lu Jong) und Meditation eine Vielzahl von Techniken und Methoden. Die Literatur von Kabat-Zinn bewegte mich, es nicht nur beim theoretischen Vertiefen zu belassen, sondern seine Methode im Selbstversuch primär mit Hilfe seines Buches: „Gesund durch Meditation“ und Audio-Apps auszuprobieren. Aus meiner Erfahrung und den neuen Erkenntnissen und Erlebnissen durch MBSR haben sich bei mir folgende zwei Methoden für meine persönliche Stressbewältigung im (Notfall-) Alltag herauskristallisiert.

4.1 Achtsames Atmen im Alltag

Die Atmung ist für mich unsere „verlässlichste“ Begleiterin. Denn, solange wir leben ist sie immer da. Es genügen nur einige ruhige Atemzüge, um sich zu ordnen und bewusst im Moment anzukommen. Den Atem aktiv mit dem Geist zu begleiten, wie er durch die Nasenöffnungen herein- und wieder herausströmt, die Wärme oder Kühle des Atemstroms zu fühlen und das Heben und Senken der Bauchdecke bewusst wahrnehmen– das ist meine erste Methode. Als Idee mich im Arbeitsalltag daran zu erinnern einige Atemzüge achtsam zu atmen, klebe ich seit einem Monat eine kleine Notiz mit dem Wort BREATHE (Atme) auf den Blutentnahmewagen auf der Notfallstation. Bevor ich nun jeweils eine Infusion vorbereite, sehe ich die Notiz, und atme „meine“ drei achtsamen Atemzüge. Laut der Stoppuhr handelt es sich dabei nur um circa 20 bis 35 Sekunden pro Einheit und im Durchschnitt um etwa fünf Minuten pro Tag, die ich dabei verliere, respektive für meine Gesundheit gewinne.

4.2 Tägliche Meditationspraxis zuhause

Die letzten zwei Jahre habe ich meine tägliche Meditationspraxis etwas vernachlässigt. Warum kann ich nicht genau sagen, doch ich nehme an, dass mein Kopf mit dem Nachdiplomstudium, den strengen Arbeitstagen und meinem Fokus auf Sport als Ausgleich zu beschäftigt war. Der Tag hat nur 24 Stunden und man muss priorisieren, was man in

der knappen Freizeit machen will. Die Auseinandersetzung der verschiedenen Lektüren und die Ergebnisse der Studien haben mir in Erinnerung gerufen, wie wichtig und heilsam die tägliche Meditationspraxis zuhause ist. Ich habe mich deshalb dazu entschieden, wie ich dies früher über Jahre getan habe, wieder 25 Minuten früher aufzustehen, um zu meditieren. Obwohl ich alles andere als ein „Early Bird“ bin, ist es für mich die beste Zeit, da mein Geist noch ruhig ist im Gegensatz zum Abend, an dem der Kopf bereits voll von Eindrücken und Gedanken des Tages ist. Ich nehme auch beim morgendlichen Sitzen den Atem als Objekt der Meditationspraxis. Dabei beobachte ich mit heiterer Gelassenheit und der richtigen Portion Konzentration das Ein- und Ausströmen des Atems. Wenn ich bemerke, dass ich mit den Gedanken abgeschweift bin, kehre ich sanft und ohne Beurteilung zurück zur Atmung. „Von Atemzug zu Atemzug. Von Moment zu Moment“, wie mein buddhistischer Lehrer Loten Dahortsang zu sagen pflegt.

5 Schlussteil

5.1 Kritische Gedanken zur Beantwortung der Fragestellung und zur Achtsamkeitsmethode

Frage 1

Wie ist die Wirksamkeit eines MBSR basierten Achtsamkeitstrainings bezüglich Stress- und Burnout Reduktion bei Pflegefachpersonen?

Wie im Hauptteil aufgezeigt, belegen diverse Studien die Wirksamkeit der MBSR-Methode. Diese empfehlen auch Massnahmen, um MBSR für Pflegefachpersonen zur besseren Stressbewältigung zugänglich zu machen. Cavuoto (2019) und die Analyse meiner Studien beschreiben eine Reduktion des Stresslevels und eine positive Auswirkung auf Burnout-Symptome. Daher erachte ich die MBSR-Methode als hilfreich und wirksam bei der Stressreduktion, wenn sie diszipliniert geübt und im Alltag angewendet wird. Die Auswertungen zeigen, dass die Teilnehmer:innen eines MBSR-Programms ihr Verhalten oder Empfinden bei Stress umformen und verbessern können. Mit solch klaren Ergebnissen hatte ich zu Beginn der Diplomarbeit nicht gerechnet. Was sich mit meiner Erfahrung deckt, ist die Erkenntnis aus der Studie von Moffatt-Bruce et al., (2019), die das Erlernen von Atemtechniken als wichtigstes Werkzeug erwähnt. Denn erst durch das Beobachten oder Beruhigen des Atems kann der Gedankenstrom und der Geist zur Ruhe kommen. Kritisch anzumerken ist, dass die Anzahl der Studien und die Anzahl der Proband:innen eher tief sind und dass die mehrheitlich weiblichen Teilnehmer:innen immer freiwillig partizipierten. Dementsprechend brachten sie vermutlich eine gewisse Akzeptanz oder Offenheit gegenüber der Methode mit. Es ist interessant, dass sich kaum kulturelle Unterschiede herauskristallisiert haben und die Studienergebnisse von 2004 auch in aktuelleren Studien bestätigt wurden. In einigen der Studien wird bestätigt, dass die positive Wirkung der Intervention drei bis vier Monate nach der Intervention anhielt. Das Praktizieren ist jedoch, meiner eigenen Erfahrung entsprechend und das deckt sich mit einigen der Studien, ein lebenslanger Weg, der mit Disziplin, einer starken Motivation oder Vision verbunden ist. Die Investition von mindestens 45 Minuten täglicher Praxis für zwei Monate ist viel und erfordert eine Umstellung des Tagesablaufs, der mich ebenfalls herausgefordert hat. Es ist mir nicht jeden Tag gelungen und ich gehe davon aus, dass dies anderen Praktizierenden auch so geht. Es ergibt Sinn, dass das Programm zwei Monate andauert, da die Hirnforschung laut Retzlaff (2014), gezeigt hat, dass unser Gehirn etwa 30 aufeinanderfolgende Tage braucht, damit sich eine neue Gewohnheit oder Praxis etablieren kann (Retzlaff, 2014). Das Thema ist vermutlich schwieriger zu erforschen als andere Bereiche, weil die menschliche Psyche und deren Mechanismen, das Empfinden von Stress und wiederum die Empfindungen bei den Achtsamkeitsinterventionen sehr subjektiv

sind. Die Messbarkeit ist dementsprechend anspruchsvoll, da ein Grossteil der Studien durch Fragebögen und nur wenige mit ausführlicheren Interviews ausgewertet wurden. Zu guter Letzt möchte ich noch anfügen, dass die MBSR-Methode sicher nicht für jede Person gleich gut funktioniert und nicht die Lösung dafür ist Probleme „weg zu meditieren“ oder zu unterdrücken. In den Studien gibt es auch Teilnehmer:innen, die keine klare positive Veränderungen erlebten. Die persönlichen Bedürfnisse und der Umgang mit Stress sind sehr individuell. Der Kernpunkt ist meiner Meinung nach, sich wieder mehr auf sich selbst zu besinnen. „In der Zeit anzuhalten“ und nicht unnötig in den Autopilot-Modus zu schalten. Durch entsprechende Achtsamkeitsmethoden kann man die Fähigkeit erlernen, ohne zu urteilen zu erkennen, wie es einem wirklich geht. Wie man atmet, was gerade in Körper und Geist passiert. Man erhält die Freiheit zurück in einer gesünderen oder intelligenteren Form zu reagieren... oder eben nicht zu reagieren.

5.1.1 Gibt es auch eine «dunkle Seite» der Achtsamkeitspraxis?

Wie aufgezeigt ist es eine effiziente Methode. Aber es gibt auch eine Kehrseite. Mich beschäftigt dabei, dass die Verantwortung, adäquat mit Stress oder dem Arbeitsdruck umzugehen, auf das Individuum abgewälzt wird. Was ist mit der Verantwortung der Arbeitswelt und den Institutionen gegenüber den Arbeitnehmenden? Was ist mit der Verantwortung, die der Staat gegenüber seinen Bürger:innen hat, damit sie gesund im Arbeitsprozess bleiben. Warum muss ich meine Einstellung und Haltung mit Achtsamkeit ändern? Wäre es nicht eher an der Zeit, dass sich das System ändert und sich wieder mehr den menschlichen Bedürfnissen anpasst? Die Geschwindigkeit, Komplexität und Digitalisierung in der Arbeitswelt nehmen zu. Die Kostenexplosionen bei Krankenkassen, Wohnungsmieten, sowie weiteren Lebenskosten führen dazu, dass man „gezwungen“ ist, hochprozentig zu arbeiten, auch wenn man eigentlich viel lieber mehr Freizeit für sich hätte und diese durchaus zur Erholung bräuchte. Könnte es sein, dass wir mit der „achtsamen“ Anpassung an das System verpassen, für unsere Ideale oder Veränderungen zu kämpfen und einzustehen, weil wir denken, dass es an uns liegt, dass wir mit der Geschwindigkeit und den Anforderungen der heutigen Zeit nicht mehr zurechtkommen? Ist das heutige Normal denn noch normal?

Ein weiterer kritischer Gedanke ist, dass sich Mitarbeiter:innen unter Druck fühlen könnten, wenn ihnen der Betrieb Angebote zu Achtsamkeitsmethoden anbietet. Es könnte das Gefühl entstehen, dass man in der „Schuld“ des Betriebs steht, falls man doch (durch Arbeitsstress) erkrankt. Die Frage liegt auf der Hand ob ein Betrieb solche Interventionen nur mit der Absicht anbietet, weniger Geld zu verlieren, weil die Mitarbeitenden weniger Fehlzeiten haben oder ob der Betrieb ein wirkliches Interesse am Wohlergehen seiner Angestellten hat.

Der Titel dieser Diplomarbeit lautet: „Achtsamkeit– Die Lösung gegen Stress und Burnout bei Pflegefachpersonen?“ Die Thematik ist sehr komplex und es braucht meiner Meinung nach auf der persönlichen-, der politischen und der gesellschaftlichen Ebene Veränderungen und Bemühungen, damit die Zahl der Stress- und Burnout-Erkrankungen nicht noch mehr ansteigt. MBSR ist für die Menschen, welche bereit sind langfristig und mit Zeitinvestition etwas zu ändern durchaus ein Lösungsansatz, aber es ist keine schnelle Wunderwaffe gegen Stress und Burnout bei allen Pflegefachpersonen.

Frage 2

Welche zwei Achtsamkeitsmethoden- oder Techniken eignen sich, um bei mir persönlich im Alltag in der Notfallstation Stress entgegenzuwirken?

„Achtsam sein können wir überall. Wir müssen uns nur daran erinnern. Dieses Erinnern, ist die eigentliche Übung.“

(Einfachachtsam, 2023)

Das Schwierigste in der Umsetzung im Alltag war für mich nicht das Erlernen der Atemmeditation oder Beobachtung, da ich diese Technik schon kannte. Mich daran zu erinnern, dass ich während des Alltags, Achtsamkeit, Atembeobachtung und Innehalten üben sollte, das war die Herausforderung. Ich probierte verschiedene Erinnerungshilfen aus, wie einen Stein in der Hosentasche, ein spezielles Bildschirmschoner Bild, oder sogar einen Vibrationsalarm über das Handy. Ich vergass es trotzdem. Am Schluss funktionierte für mich den bereits erwähnten Notizzettel am Blutentnahmewagen mit der Aufschrift „BREATHE“ am besten. Natürlich musste ich auch hier daran denken den Zettel bei Schichtbeginn vorzubereiten, doch mit der Zeit stellte sich dort eine liebgewonnene Gewohnheit ein. Eine kritische Hinterfragung, ob diese Atemmeditation Zeit kostet, stellt sich mir nicht, da der Aufwand minimal ist und ich dazu nicht einmal den Arbeitsplatz verlassen muss.

Es zeichnete sich bei mir schnell ab, dass es neben der Atembeobachtung nicht eine zweite Methode bei der Arbeit braucht, sondern eine regelmässige Meditationspraxis zuhause. Den Wecker 25 Minuten früher zu stellen, war vor allem vor der Frühschicht eine Herausforderung. Mit der Zeit entwickelte sich auch das erneut zu einem Ritual. Aufstehen, Gesicht waschen, Tee trinken, 20 Minuten Atemmeditation üben und mit dem Velo zur Arbeit fahren. Vor dem Einschlafen höre ich mir oft eine geleitete Bodyscan Reise zur Entspannung an und Yoga praktiziere wie davor gewohnt weiter. Die Frage wie lange man meditieren soll oder muss ist oft zu hören. Ich denke, dass mit einer kurzen, zum Beispiel zehnmütigen Meditation, eine ebenso tiefe Meditationserfahrung gemacht werden kann wie mit einer längeren. Ausschlaggebend ist die Motivation. Auch Kabat-Zinn (2019) meint dazu, dass die Intensität der Zeitnutzung wichtiger ist wie die Länge (Kabat -Zinn, 2019, S. 115–118).

„Wenn du wahrhaft nach mir Ausschau hältst, wirst du mich sofort sehen. Du wirst mich im winzigsten Haus der Zeit finden.“

(Kabir, zitiert nach Kabat-Zinn, (Kabat -Zinn, 2019, S. 118)

Die oft gehörte Aussage „man könne schlichtweg nicht meditieren“ sehe ich eher als einen Ausdruck davon, dass man keinen Zugang dazu hat oder zu wenig Geduld. Fast jeder hat die Fähigkeit sich irgendwo hinzusetzen oder hinzuliegen und sich auf ein Objekt zu konzentrieren. Da man wortwörtlich nur „still“ und ohne äussere Ablenkung ist, braucht es die Motivation sitzenzubleiben, die Ruhe und was daraus entsteht oder nicht entsteht auszuhalten. Es ist demnach eher eine Frage des Interessens und der Ausdauer, als des meditieren „Könnens“.

5.2 Konsequenzen für die Praxis

Mit der erneut vertieften Auseinandersetzung und dem neu gewonnenen Wissen, dass achtsames Handeln, Achtsamkeitsmethoden und nicht zuletzt die regelmässige Meditationspraxis zu Hause durchaus einen Einfluss auf den Umgang mit Stress haben und einem Burnout und dessen Symptomen entgegenwirken können, möchte ich das Team der Notfallstation des Stadtspital Triemli vermehrt auf die Thematik sensibilisieren. Ich werde die Diplomarbeit im Team und in Teamsitzungen mehrmals vorstellen, damit möglichst viele Kolleg:innen daran teilnehmen können. Ich werde auf der internen Website der Notfallstation eine Mindfulness Rubrik mit Anleitungen für formale und informale Achtsamkeits- und Meditationsmethoden und Tipps für den Alltag aufschalten. Darauf werden Anleitungen zum achtsamen Atmen, Links zu den Audioanleitungen für Meditationen oder Bodyscans und Empfehlungen für Bücher oder Kurse zu finden sein. Laut meinen Recherchen gibt es im Stadtspital Triemli bereits ein Angebot eines Kurses, bei dem verschiedene Entspannungs- und Stressreduktions Techniken gezeigt werden (A. Mehr, persönliche E-Mail-Korrespondenz, 17.9.2023). Ich werde mich dafür einsetzen, dass solche Kurse im Haus kostenlos und regelmässig für alle Mitarbeiter:innen angeboten werden können. Des Weiteren möchte ich einen Wechselrahmen an der

Personaltoiletentüre anbringen. In regelmässigen Abständen werden dort auf dem stillen Örtchen achtsame Gedanken oder Zitate zu lesen sein. Erinnerungen an das achtsame Atmen und Innehalten im Alltag oder auch mal etwas zum Lachen oder Träumen in Form von Kunst oder einem schönen Bild. Zukunftsvision: Eine Arbeitskollegin hat mir erzählt, dass im Spital Basel, natürlich optional, vor Arbeitsbeginn drei Minuten zusammen geschwiegen oder geatmet wird. Es wäre grossartig, ein Pilotversuch mit einer ähnlichen Umsetzung bei uns im Triemli durchführen zu können und nach drei Monaten in Form eines Fragebogens oder Mails zu evaluieren, wie diese Interventionen im Team angekommen sind und ob es Auswirkungen auf den Start in den Arbeitstag und das Befinden des einzelnen hatte.

Für mich selbst ist klar, dass ich meine Atem Alltagspraxis und persönliche Meditationspraxis konsequent weiterführen werde. Egal ob ich Lust habe oder nicht, ich müde bin oder mir einrede keine Zeit dafür zu haben. Ich werde mich weiterhin darin üben, mich während dem Arbeiten an meine drei achtsamen Atemzüge und das Innehalten zu erinnern.

5.3 Persönliches Fazit

Als ich das Thema Achtsamkeit für diese Arbeit gewählt habe, war mir bewusst, dass ich es mir nicht leicht mache. Ich wollte mich mit etwas beschäftigen, was mich wirklich interessiert und mir und meine Kolleg:innen hoffentlich einen persönlichen und nachhaltigen Nutzen bringen wird. Dieses Ziel habe ich für mich persönlich erfüllt. Nach all der medizinischen Fachliteratur, die ich im Nachdiplomstudium Notfall lernen musste, war es für mich erholend, mich mit Themen wie Achtsamkeit, Meditation und Entschleunigung auseinanderzusetzen. Die Arbeit zu schreiben, war eine grosse Herausforderung da ich so etwas schon sehr lange nicht mehr gemacht habe. Es bedeutete erneut eine zusätzliche Belastung neben der Arbeit und dem Privatleben. Einmal mehr wurde ich, vor allem wegen der begrenzten Schreibvorgabe, direkt mit dem Thema Stress konfrontiert. Es wurde mir bewusst, dass ich diese Themen und meine eigene Meditationspraxis die letzten zwei Jahre leider etwas vernachlässigt habe. Erst als ich wieder regelmässig die Atemmeditation angewendet habe, wurde mir bewusst, wie schmerzlich ich es eigentlich vermisst habe. Da ich schon bald 30 Jahre Yoga und Meditation praktiziere, waren für mich die Übungen, welche Kabat-Zinn empfiehlt, bekannt und einfach zu verstehen. Für Anfänger sehe ich die Yogaübungen als sehr geeignet, heilsam und unbedenklich. Ich würde dennoch empfehlen, diese nicht nur mithilfe seines Buches, sondern in einem Kurs zu erlernen. Die Bodyscan Wahrnehmung höre ich mir oft vor dem Einschlafen über ein Audiobuch an. Ich muss jedoch gestehen, dass ich sehr oft dabei einschlafe. Das ist nicht weiter schlimm, da ich das Gefühl habe, dass sich meine Schlafqualität dadurch eher verbessert hat. Wenn ich nun zurück an meine Ausgangslage auf der Personaltoilette denke, hat sich für mich einiges zum Positiven gewendet. Es gibt immer wieder Situationen und wird es auch in Zukunft immer wieder geben, in denen ich unachtsam oder gestresst bin. Wenn ich dann bemerke, wie es mir gelingt nicht in den Autopiloten zu schalten, mich an das bewusste Atmen zu erinnern und innehalte für meine drei Atemzüge, dann freut es mich, dass ich einen Moment achtsam war. Und wortwörtlich „In der Zeit anhalten konnte“.

Danksagung

„Last but not least“ möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich beim Schreiben dieser Arbeit unterstützt haben. Ein besonderer Dank gilt Sandra Furrer, Anja Brühlmann und Karin Ambühl, die sich die Zeit genommen haben, fachliche und grammatikalische Überprüfungen vorzunehmen. Bei Fragen und Problemen waren sie immer erreichbar, MERCI. Zudem geht ein grosser Dank an Petra Emmerich für die Betreuung und Hilfestellung bei der Disposition und der Diplomarbeit.

Anhang

Literaturverzeichnis

- Botha, E., Gwin, T., & Purpora, C. (2015, Oktober 29). *JB I Evidence Synthesis*. Retrieved from https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2015/13100/The_effectiveness_of_mindfulness_based_programs_in.4.aspx
- Brainyquote. (2023, September 21). *Brainyquote*. Retrieved from https://www.brainyquote.com/quotes/mahatma_gandhi_109075
- Buddha. (kein Datum). *Zitate zum Nachdenken*. Von <https://zitatezumnachdenken.com/buddha> abgerufen
- Buddhastiftung. (kein Datum). *Buddha-Stiftung*. Von <https://buddhastiftung.org/glossary/achtsamkeit/> abgerufen
- Cavuto, G.-F. (2019). *Achtsam Leben Gesund Pflegen. Auswirkungen der Teilnahme an einem MBSR reduktion- Programm auf Pflegende im Akutsetting*. Beau Bassin, 7 1505, Mauritua: Akademiker Verlag.
- Chemie.de. (17. September 2023). *chemie.de*. Von <https://www.chemie.de/lexikon/Katecholamine.html> abgerufen
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., Kimmel, S., & Shapiro, S. (1. Januar 2005). *Holistic nursing Practice, The science of health and Healing*. Von The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout, Part II: https://journals.lww.com/hnpjjournal/Abstract/2005/01000/The_Effects_of_Mindfulness_based_Stress_Reduction.8.aspx abgerufen
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., Kimmel, S., Shapiro, S., & Deitrick, L. (März 2005). *Holistic nursing paractice. The science of Health and Healing*. Von The effects of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Bournout III: https://journals.lww.com/hnpjjournal/Abstract/2005/03000/The_Effects_of_Mindfulness_based_Stress_Reduction.9.aspx abgerufen
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D., & Shapiro, S. (2004, November). *Holistic Nursing Practice, the Science of Health and healing*. Retrieved from The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout: https://journals.lww.com/hnpjjournal/Abstract/2004/11000/The_Effects_of_Mindfulness_based_Stress_Reduction.6.aspx
- GEO. (17. September 2023). *GEO*. Von Geolino: <https://www.geo.de/geolino/mensch/3461-rtkl-weltveraenderer-mahatma-gandhi> abgerufen
- Kabat -Zinn, J. (2019). *Im Alltag Ruhe finden*. Droemer/Knaur.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Gesund durch Meditation, das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knaur MensSana Taschenbuch.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Gesund durch Meditation, das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knaur MensSana Taschenbuch.
- Kabat-Zinn, J. (2020). *Das heilende Prinzip der Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2020, Januar 18). Hörbuch: Guided Mindfulness Meditation Series 1. Better Listen LLC.
- Kabat-Zinn, J. (2020, Januar 18). Hörbuch: Guided Mindfulness Meditation Series 2. Better Listen LLC.
- Kabat-Zinn, J. (2020, Januar 21). Hörbuch: Guided Mindfulness Meditation Series 3. Better Listen LLC.
- Katzera, J. (16. September 2023). *Einfachachtsam.de*. Von <https://einfachachtsam.de/achtsamkeit-sprueche-und-zitate/> abgerufen

- medici, T. v. (17. September 2023). *viamedici. thieme*. Von <https://viamedici.thieme.de/lernmodul/768393/530111/sympathikus+und+parasympathikus> abgerufen
- mindfulness, c. f. (4. August 2023). *cfm Zentrum für Achtsamkeit*. Von <https://www.centerformindfulness.ch/> abgerufen
- mindfulness.swiss. (4. August 2023). *Mindfulness Swiss MBSR Verband Schweiz*. Von [mindfulness.swiss: https://www.mindfulness.swiss/](https://www.mindfulness.swiss/) abgerufen
- Moffatt-Bruce, S. D., Nguyen, M. C., Steinberg, B., Holliday, S., & Klatt, M. (1. September 2019). *Clinical Obstetrics and Gynecology*. Von Interventions to Reduce Burnout and Improve Resilience: Impact on a Health System's Outcomes: https://journals.lww.com/clinicalobgyn/Abstract/2019/09000/Interventions_to_Reduce_Burnout_and_Improve.5.aspx abgerufen
- Retzlaff, M. (15. September 2014). *Dein bestes Leben*. Von <http://dein-bestes-leben.de/gewohnheiten-andern-30-tage-regel/> abgerufen
- Schmidt, S. (2012). *Achtsamkeit und Wahrnehmung in Gesundheitsfachberufen*. Berlin: Springer Berlin.
- Schmidt, S. (2023). *Take Care*. Berlin: Springer Berlin.
- Snippe, E., Nyklicek, I., Schroevers, M. J., & Bos, E. H. (26. Januar 2015). *The temporal order of change in daily mindfulness and affect during mindfulness-based stress reduction*. doi:<https://dx.doi.org/10.1037/cou0000057>
- Solverani, V., Rampoldi, G., Ardenghi, S., Bani, M., Blasi, P., Ausili, D., . . . Salvarani, V. (18. März 2019). *Journal of Nursing Management*. Von Protecting Emergency Room Nurses from Burnout: The Role of Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation,: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jonm.12771> abgerufen
- Stiftung, B. (2021). *Buddhastiftung*. Von <https://buddhastiftung.org/glossary/grundlagen-der-achtsamkeit/> abgerufen
- StressNOstress. (kein Datum). *StressNOstress*. Von <https://stressnostress.ch/stress-lexikon/> abgerufen
- USZ. (kein Datum). *Universität Spital Zürich USZ Krankheiten und Therapien*. Von <https://www.usz.ch/krankheit/stress/> abgerufen
- Westphal, M., Bingisser, M. B., Feng, T., Wall, M., Blakley, E., Bingissier, R., & Kleim, B. (19. Dezember 2014). *Universität Zürich Zora*. Von Protective benefits of mindfulness in emergency room personnel: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714008246?via%3Dihub> abgerufen
- Westphal, M., Wall, M., Corbeil, T., Keller, D., Brodmann-Maeder, M., Ehlert, U., . . . Kleim, B. (15. Dezember 2021). *PLOS ONE*. Von Mindfulness predicts less depression, anxiety and social impairment in emergency care personnel: a longitudinal study: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0260208> abgerufen
- WHO. (21. Februar 2023). *WHO*. Von World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,experiences%20stress%20to%20some%20degree.> abgerufen
- Worthen, M., & Cash, E. (20. August 2022). *National library of Medicine*. Von Stress Management: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/> abgerufen

Glossar

Wort	Definition
Mindfulness based stress reduction,	Achtsamkeit basierte Stress-Reduktion
Hatha-Yoga	Ganzheitliche und bekannteste Übungstechnik aus Indien, welche mit dem Körper und Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditation (Dhyana) arbeitet
Mahatma Gandhi (Mohandas Karamchand Gandhi)	Indischer Rechtsanwalt und friedvoller Freiheitskämpfer
Sympathikus	Der Sympathikus und Parasympathikus sind Teil des vegetativen (autonomen) Nervensystems: „Sie sind funktionell gesehen meist Gegenspieler: Während der Sympathikus den Organismus auf eine Aktivitätssteigerung („Fight or Flight“) einstellt, überwiegt der Parasympathikus in Ruhe- und Regenerationsphasen („Rest and Digest“)"
Katecholamine	Als Katecholamine, wird eine Reihe von körpereigenen und künstlichen Stoffen bezeichnet, die an den sympathischen Rezeptoren des Herz-Kreislaufsystems eine anregende Wirkung haben
Cortisol	Cortisol ist ein Stresshormon, welches in der Nebenniere gebildet wird und unter anderem für die Bereitstellung von Energie und der Kontrolle des Blutdrucks hilft

Empfehlungen für Bücher, Audio-Anleitungen und Applikationen zur MBSR- Methode

Bücher

- Kabat-Zinn Jon, (2019), Im Alltag Ruhe finden, Droemer Knauer
- Kabat-Zinn Jon, (2019), Gesund durch Meditation, das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR, Knauer MenSana
- Kabat-Zinn Jon, (2020), Das heilende Prinzip der Achtsamkeit, Arbor Verlag
- Thich Nhat Hanh, (2022), Das Wunder der Achtsamkeit, Einführung in die Meditation, Theseus
- Shunryu Suzuki (2016), Zen-Geist, Anfänger -Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation, Theseus Verlag
- Sei dir selbst eine Insel (2016), Ayya Khema, Jhana Verlag

Anleitungen in Englisch auf Audible App

- Kabat-Zinn Jon, Guided Mindfulness Meditation Series 1. Better Listen LLC
- Kabat-Zinn Jon, Guided Mindfulness Meditation Series 2. Better Listen LLC
- Kabat-Zinn Jon, Guided Mindfulness Meditation Series 3. Better Listen LLC

Anleitungen auf Deutsch auf Spotify App

- Melissa Gein, Einfach meditieren. Einfach leben
- MBSR- Bodyscan, 20 Minuten
- MBSR- Bodyscan, 40 Minuten
- Bodyscan für die ganze Familie, 15 Minuten
- Meditation, 10 Minuten achtsames Atmen mit Stille
- MBSR-Atemmeditation, 20 Minuten
- Meditation-Innehalten, Durchatmen, Anker setzt, 7 Minuten

Mindlook- geführte Meditationen

- Meditation zum Entspannen und loslassen- MBSR Bodyscan, 31 Minuten
- Meditation Achtsamkeit, MBSR-Atemmeditation für Ruhe & Entspannung, 13 Minuten