

SWR2 Wissen: Aula

Dem Zeitdruck entkommen

Achtsamkeitstraining für Ärzte

Von Stefan Schmidt

Sendung: Sonntag, 24. November 2019, 8.30 Uhr

Erst-Sendung: Sonntag, 3. März 2019, 8.30 Uhr

Redaktion: Ralf Caspary

Produktion: SWR 2018/2019

Der Alltag im Krankenhaus ist geprägt von Stress und Hektik, was ein Spiegel der beschleunigten Gesellschaft ist. Doch es gibt ein Gegenmittel, um sich Freiräume für Ruhe erobern zu können.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Anmoderation:

Mit dem Thema „Dem Zeitdruck entkommen – Achtsamkeitstraining für Ärzte“. Am Mikrofon: Ralf Caspary.

Der Alltag im Krankenhaus ist geprägt von Stress und Hektik und das wirkt sich negativ auf das Arzt-Patient-Verhältnis aus. Denn unter Stress nimmt die Empathiefähigkeit ab, das zeigen viele Studien. Doch es gibt quasi ein Gegenmittel: die Achtsamkeit-Strategie, mit der sich neue innere Freiräume erobern lassen und die es Ärztinnen und Ärzten erleichtert, auf ihre Patienten einzugehen.

Der Psychologe Professor Stefan Schmidt von der Universität Freiburg erläutert diesen Ausweg aus der Hektik. Es geht um sein großes Forschungsprojekt „Muße und Achtsamkeit“, das an der Uni Freiburg angesiedelt ist.

Sie hören den Mitschnitt eines öffentlich gehaltenen Vortrags, der zugleich Ergebnis ist einer Kooperation zwischen SWR2 Aula, Tele-Akademie und der Universität Freiburg.

Stefan Schmidt:

Wenn Sie durch die Stadt gehen und sehen, was man alles kaufen kann, wie viele Variationen von dem immer gleichen Produkt angeboten werden, hat man das Gefühl, alles gibt es in einem Übermaß. Sie können das auch jenseits von Konsumgütern sehen. Ich zum Beispiel unterrichte mit meinen Studierenden Literaturrecherche. Ich habe das selbst gelernt in meinem Studium, und da war der Kniff immer, wie finde ich die Literatur? Die ist schwer versteckt und ich muss gut sein, um die zu finden. Das muss ich heute nicht mehr unterrichten. Heute unterrichte ich: Wie werde ich so viele Treffer wieder los? Es ist sehr schnell ein Suchbegriff eingegeben in eine Suchmaschine und dann habe ich das Problem, dass ich zu viele Treffer habe. Ich habe ein Überangebot.

Und dieses Prinzips sehe ich praktisch überall und an allen Orten. Wir haben sogar ein Überangebot, eine Übermenge an Geld in dieser Gesellschaft. Das sehen Sie vielleicht jetzt nicht so und denken sich, bei mir ist es noch nicht angekommen. Aber wenn Sie schauen, was sich an den globalen Finanzmärkten tut, dann sehen Sie: Die Menge des Geldes nimmt stetig zu, es gibt Investoren, die immer wieder neue Anlagemöglichkeiten suchen, das Geld vervielfacht sich weiter, und das ist ein großes Problem.

Warum soll jetzt ein Überangebot Stress erzeugen? Denken Sie nochmal an die Literaturrecherche. Sie müssen jetzt sehr viel Zeit aufwenden, Gelegenheiten und Angebote nicht wahrzunehmen. Und jetzt will ich Ihnen etwas sagen: Dafür sind wir Menschen nicht gut trainiert. Aus der Steinzeit, aus unserer Entwicklungsgeschichte heraus sind wir nämlich ganz anders trainiert. Sie müssen sich das in der Steinzeit so vorstellen: Sie kommen aus Ihrer Höhle heraus, und da liegt alles voller Produkte, die Sie jetzt einfach nehmen und essen können. So wird's nicht gewesen sein. Sondern Sie sind aufs Gegenteil trainiert, Sie sind auf Mangel trainiert, Sie können gut fasten, Sie können lange Zeit ohne Nahrung leben, und dann, wenn es mal etwas gibt, wenn jemand einen guten Fang gemacht hat, dann sind Sie darauf trainiert, schnell

zuzulangen. Und das verträgt sich nicht so gut mit dem Überangebot.

Also was wir nicht gut können, sind Dinge (sein) zu lassen. Ich glaube, das einfachste Beispiel, Sie kennen das, ist, wenn Sie hungrig einkaufen gehen: Man kauft zu viel. Wenn man hungrig an ein Buffet geht, häuft man sich zuviel auf den Teller.

Wir haben auch ein Überangebot an Freizeitangeboten. Überlegen Sie mal, was Sie heute Abend alles tun können, was für Möglichkeiten es gibt, wie viele Ausstellungen es gibt, wie viele Filme usw., es gibt immer etwas zu tun. Und Sie müssen auswählen und viele viele Optionen auch sein lassen. Denn Sie werden nie alles erledigt bekommen. Und das erzeugt ein Gefühl von Zeitdruck, von Stress, ein Gefühl von „ich schaffe es nicht“.

Das zweite Kulturmerkmal, auf das ich Sie hinweisen muss, ist der Drang oder der Druck in unserer Gesellschaft, sich zu individualisieren, sich speziell und besonders zu zeigen, sich von anderen zu unterscheiden, seine Autonomie zu demonstrieren. Dafür brauchen Sie sehr viel Zeit, Sie müssen sich eine individuelle Kleidung raussuchen, Sie müssen sich eine individuelle Berufsbiografie schaffen, Sie müssen eine persönliche Wohnungseinrichtung zustande bringen und und und. Es gibt ein schönes Wort, das in letzter Zeit mehr und mehr in Mode kommt und das Ganze sehr auf den Punkt bringt: Alleinstellungsmerkmal.

Überlegen Sie mal, ob Sie ein Alleinstellungsmerkmal haben, und wenn nicht, überlegen Sie mal, wie viel Arbeit es ist, dahin zu kommen, ein Alleinstellungsmerkmal zu haben. Als ich ein Kind war, hatten wir einen Telefonanbieter: die Deutsche Post. Wir hatten einen Stromanbieter, den mussten alle nehmen. Es gab eine Versicherung. Heute kann ich aus ganz vielen auswählen. Das ist natürlich toll und das kreierte Wettbewerb und schafft wahrscheinlich auch billigeren Strom und billigere Internet-Angebote. Aber ich sitze hier zuhause vor dem Vergleichsportal und bin ewig beschäftigt, den richtigen Anbieter herauszufinden. Und das kostet Zeit. Kollektive Aufgaben sind also auf den Einzelnen verlagert worden. Das war das zweite Kulturmerkmal.

Kommen wir zum dritten, das ist sehr wichtig für das, was nachher kommt: Funktionalisierung. Funktionalisierung heißt, dass Sie in einem „Um-zu-Modus“ unterwegs sind. Sie tun bestimmte Dinge, um ein Ziel, das Sie sich gesetzt haben, zu erreichen. Das erscheint Ihnen jetzt wahrscheinlich relativ normal und trivial. Das hat damit zu tun, dass das auch in diesem Maße zunimmt. Wir haben alle lange To-do-Listen, die wir abarbeiten. Wir führen immer Ziele vor uns her, zu denen wir hinwollen. Es ist fast unser alltäglicher Modus geworden.

Das war nicht immer so. Sie müssen sich vorstellen, dass es neben diesem funktionalisierten Modus, also wo ich die Zielrichtung in der Zukunft habe und mich darauf hinbewege, auch einen anderen Modus gibt, wo ich kein Ziel verfolge, wo ich einfach bin, zufrieden so, wie es jetzt gerade ist, ist es. Diese Dinge brauchen eine Abwechslung, die brauchen ein Hin und Her, die bedingen sich gegenseitig. Mein Eindruck ist, dieser funktionalisierte Modus hat mehr und mehr zugenommen und besetzt mehr und mehr Lebensbereiche.

Das hat sehr viel damit zu tun, dass wir über unsere modernen Medien uns eigentlich

auch in jedem Raum funktional bewegen können. Früher standen Sie an der Bushaltestelle und konnten nichts tun, wir haben halt gewartet. Heute erledigen Sie E-Mails oder schreiben ein paar SMS. Um was es mir jetzt gerade geht, ist einfach, dass natürliche Freiräume, die es im Alltag immer gab – drehen Sie vielleicht auch mal die Uhr um 100 Jahre zurück, obwohl es abends dunkel war, gab's Kerzenlicht, gab es einen langen Winter, da konnten Sie einfach nichts machen – all das haben wir aufgehoben durch unsere moderne Technik und können jetzt praktisch 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche uns immer funktional mit irgendetwas zielorientiert beschäftigen. Viele tun auch.

Das vierte Kulturmerkmal: Das ist die soziale Beschleunigung. Sie hatten vielleicht auch schon mal das Gefühl, irgendwie wird alles in meinem Leben schneller. Der Schlüsselmoment war für mich, als ich mit meinen beiden kleinen Kindern auf der Couch saß und wir einen alten Astrid-Lindgren-Film angeschaut haben: Michel von Lönneberga. Während wir diesen Film gesehen haben, ist mir klar geworden, da hat sich aber ganz schön was beschleunigt. Da gibt's Kameraschwenks, die hören schon gar nicht mehr auf, 30 Sekunden lang über die Wiese. Der Film strahlt eine Ruhe aus, aber auch eine Langsamkeit. Ich bin mir ganz sicher, den könnte man heute nirgendwo mehr in den Medien unterbringen. Er ist, glaube ich, irgendwann in den 60er-, 70-Jahren gedreht, also es ist gar nicht so lange her. Aber da hat sich offensichtlich etwas stark verändert.

Mittlerweile wissen wir sehr gut, wir haben das auch in vielen psychologischen Experimenten gesehen, dass wir eine soziale Beschleunigung haben, d.h., dass die Prozesse in unserer Gesellschaft zunehmend schneller ablaufen. Und es gibt mittlerweile auch eine sehr fundierte Theorie dazu von dem Jenaer Soziologen Hartmut Rosa. Hartmut Rosa sagt, dass die soziale Beschleunigung, die wir erleben, nicht nur ein Merkmal der Moderne ist, sondern ihr Kennzeichen. Also wenn Sie fragen, was ist die Moderne, dann würde Hartmut Rosa, zu Ihnen sagen: Die Moderne ist dadurch gekennzeichnet, dass die Prozesse, die früher alle gleich lang und gleich schnell waren, plötzlich an Beschleunigung aufnehmen. Ungefähr beginnend um 1700-1750 fangen die Dinge an, sich sozial zu beschleunigen. Wenn Sie dem entfliehen wollen, müssen Sie aus der kulturellen Teilhabe fliehen, dann gehen Sie an die Südsee, hängen da eine Hängematte auf. Aber wenn Sie hier am Leben teilhaben wollen, müssen Sie sich auf die Geschwindigkeit dieser Kultur einlassen. Da ist ein individueller Entzug tatsächlich nicht möglich.

Die spannende Beobachtung von Hartmut Rosa ist, dass das Ganze sich selbst befeuert. Die soziale Beschleunigung, die wir durchführen, führt dazu, dass es immer mehr soziale Beschleunigung gibt. Wenn Sie ein bisschen genauer draufschauen, haben wir immer auch technische Beschleunigungen, die kommen und die sofort aufgegriffen werden, und die freie Zeit, die dabei entsteht, gar nicht freigeben. Ich mache mal ein Beispiel: Früher haben wir Briefe geschrieben und Antworten bekommen, das hat drei bis sieben Tage gedauert, bis so eine Kommunikation hin und her ging. Heute schreiben wir E-Mails, das geht ruckzuck. Trotzdem verbringen wir wahrscheinlich mehr Zeit mit E-Mails als wir früher mit Briefeschreiben verbracht haben. Der Beschleunigungseffekt hat für uns keine freie Zeit hervorgebracht. Eigentlich müssten Sie alle über ein Übermaß an freier Zeit verfügen. Sie haben eine Spülmaschine, die nimmt Ihnen das Spülen ab, eine Waschmaschine nimmt Ihnen die zeitraubende Wäsche ab. Also Ihr Tag müsste voll von freier Zeit sein. Ich weiß nicht genau, wie Sie leben, aber ich glaube, es ist nicht so. Sprich: Wenn wir über

eine technische Beschleunigung freie Zeit hervorbringen, steht uns die hinterher nicht zur Verfügung. Im Gegenteil: Der Prozess geht in die andere Richtung.

Es gibt die technische Beschleunigung, der zweite Faktor ist der soziale Wandel, der damit einhergeht, das sehen Sie daran, dass alle Trends, Prozesse, Abläufe heute schneller sind. Zum Beispiel: Modetrends laufen immer schneller ab, veralten immer schneller. Das Gleiche mit dem Thema Familie. Früher sind Sie in eine Familie hineingeboren worden, haben darin gelebt und haben den Familienstab an die Kinder weitergegeben. Später ist man zuhause ausgezogen, hat selbst eine Familie gegründet, die Familie hatte praktisch die Länge der eigenen Lebensspanne. Und heute hat man, das wissen Sie, mehrere Familien gleichzeitig, nebeneinander, übereinander, Patchwork – da gibt es viele Möglichkeiten. Der Familienbegriff ist nicht mehr an die Lebensspanne gebunden. Sie sehen, in all diesen Prozessen gibt es eine Beschleunigung. Es gibt ein schönes Zitat von Odön von Horvath, der diese Beschleunigung zum Ausdruck bringt, und das ist schon von etwa 1925, also schon 100 Jahre alt. Horvath sagte: „Ich bin eigentlich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.“ Dieser Satz beschreibt die Beschleunigung ganz gut, finde ich.

Sie haben ein paar der Kulturmerkmale gehört. Was machen wir jetzt damit? Wir haben eine Idee, woher der ganze Stress kommt. Und dabei habe ich nur ein paar Punkte herausgegriffen, das ist nicht die ganze Geschichte. Auch die Kapitalisierung und die Rationalisierung unseres Lebens spielen eine Rolle. Es hat auch damit zu tun, dass Ihre Aufmerksamkeit überall gefragt ist und Sie sich ständig, wenn Sie sich draußen bewegen, in einem Feld sind, das um Ihre Aufmerksamkeit kämpft. Also auch das sind zentrale Faktoren. Aber jetzt ist die Frage: Wie gehen Sie denn damit um?

Das erste Missverständnis, das ich hier gerne ausräumen würde, ist, dass die Idee ist, keinen Stress zu haben. Wir Menschen haben ganz gern Stress, wir machen uns auch selbst Stress. Ich finde, das beste Beispiel ist immer, dass sich sonntagsabends um 20.15 Uhr die halbe Republik vor den „Tatort“ setzt. Und was machen Sie anderes, als ganz kontrolliert eineinhalb Stunden Stress zu erzeugen, mit dem schönen Vorteil, dass Sie den unter Kontrolle haben und – wunderbar – Sie wissen, nach 90 Minuten ist die ganze Sache vorbei, was für einen Stressaufbau- und -abbauprozess ein wunderschöner Zeitrahmen ist. Also wir wollen gerne Stress haben, der fühlt sich auch manchmal gut an, wir geben Gas, trinken einen doppelten Espresso und räumen den Laden auf, das ist ein tolles Gefühl. Der Punkt ist: Wie komme ich wieder raus? Es geht nicht darum, keinen Stress zu haben, sondern es geht darum, dass mal Stress da ist, dass der Organismus aktiviert ist, und dann – und das ist der Schlüssel – geht es darum, den Stress auch wieder runter zu regulieren.

Da setzt der Stress an: In einer hochgedichteten, zeitgetakteten Gesellschaft den eigenen Stress runterzuschrauben, das ist sehr sehr schwierig. Und das ist das Thema, mit dem man sich bei Stressbewältigung beschäftigen muss. Weil wenn Sie sich runterregulieren und die Kultur immer noch auf Volldampf fährt, dann haben Sie so ein Kontrasterlebnis, das fühlt sich nicht sehr angenehm an. Dann sagen die Kollegen, komm, wir gehen noch einen trinken oder wir treffen uns am Sonntag nochmal. Das ist Ihnen eigentlich zuviel, Sie wollen aber den sozialen Anschluss nicht verlieren. Dann kommen Sie in so ein Dilemma von Teilhabe, Anschlussmotiv versus „eigentlich brauche ich jetzt mal meine Ruhe“. Sie müssen die sich praktisch

selbst erarbeiten. Und da sehen Sie das zweite Problem, das hinter der Geschichte steckt: Der Stress wird kollektiv erzeugt, Sie müssen ihn aber individuell regulieren. Und da setzt auch ein Problem an. Wir haben keine kulturellen Praktiken, mit Stress umzugehen, die uns allen gemeinsam helfen, das Problem zu lösen.

Es gibt viele Programme zur Stressbewältigung, viele Ratgeber und Leitfäden. Die erste naive These, die man oft hat, wenn man sich mit Stressbewältigung beschäftigt, ist, naja, es gibt bestimmt ein paar schlaue Tipps und Tricks, wie man mit dem Stress besser umgehen kann. Wenn Sie das denken, würde ich sagen: Vergessen Sie's. Sie suchen, Tipps und Tricks, Stress herauszunehmen, aber um diese Tipps und Tricks auszuführen, machen Sie ja schon wieder mehr. Sie müssen ein Stressbuch kaufen, Sie müssen es lesen, Sie müssen das Programm machen. Sie bewegen sich im gleichen System: Sie füllen die Dinge weiter auf. Der Schlüssel liegt also woanders. Der Schlüssel liegt darin, dass Sie dem Aktivitätsmodus, dem Tun-Modus, den Sie vorhin als Funktionalisierung kennengelernt haben, etwas anderes gegenüberetzen. Wir nennen das gerne einen „Sein-Modus“. Ein „Sein-Modus“ ist ein Modus, in dem Sie kein Ziel haben, nichts verfolgen, mit Ihrer Aufmerksamkeit hier in der Gegenwart sind, und was auch immer hier passiert, es ist in Ordnung. Das heißt, Sie gehen in eine andere innere Grundhaltung.

Warum ist das wichtig? Das kann ich Ihnen erklären an einer östlichen Weisheit, die es meiner Meinung nach sehr gut erklärend auf den Punkt bringt. Das nennt man in den östlichen Traditionen: Gewöhnung des Geistes. Was ist damit gemeint? In vielen östlichen Traditionen heißt der Begriff Meditation „sich gewöhnen“ oder „sich vertraut machen“. Die Idee ist folgende: Sie haben den ganzen Tag Stress und Hektik und Eile und trainieren Ihren Geist damit, den ganzen Tag in Unruhe und Eile zu sein. Und dann sitzen Sie abends da, hätten eigentlich Zeit und könnten zur Ruhe kommen. Und was passiert? Ihr Geist ist unruhig und macht das weiter, was er den ganzen Tag gemacht hat. Er ist ja auch darin geübt worden. Und statt abends ruhig auf der Couch zu sitzen, vielleicht noch ein Buch zu lesen, klicken Sie sich durchs Internet oder räumen ziellos in der Wohnung rum. Sie kommen nicht so richtig zur Ruhe. Ich weiß nicht, ob Sie das erleben, ich erlebe das immer wieder.

Was ist da passiert? Ich habe mich den ganzen Tag in Unruhe begeben und die Unruhe hält an. In der östlichen Weisheit wird diese Beobachtung umgedreht, dort sagt man: Wenn ich meinen Geist an Dinge gewöhnen kann, dann gewöhne ich ihn doch an Zustände und Bedingungen, die positiv für mich sind. Dann übe ich mich in innerer Ruhe, ich übe mich in innerer Gelassenheit, und dann nehme ich die in den Alltag mit rüber. Das ist der Gedanke der Meditation. Meditation heißt, ich mache meine Gedanken mal mit einer mitfühlenden Grundhaltung vertraut oder mit Gelassenheit oder mit Präsenz, und dann nehme ich das mit in die Welt. Ein Meditationslehrer hat zu mir einmal gesagt, der wichtigste Moment in der Meditation ist der, wenn ich vom Kissen aufstehe. Dann entscheide ich sozusagen, ob ich den Übertrag in die Welt mitnehme. Und jetzt verstehen Sie vielleicht, welche Idee hier die Stressbewältigung hat: Sie entwickeln eine innere ruhige Haltung und tragen die in die Welt hinaus.

Und eine so innere ruhige Haltung ist zum Beispiel die Muße. Es gibt hier einen Sonderforschungsbereich zum Thema Muße an der Universität Freiburg, an dem viele unterschiedliche Disziplinen zusammenarbeiten. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie wir den Begriff Muße definieren und beschreiben. Da muss ich Sie enttäuschen.

Obwohl wir schon sechs Jahre da dran sind, haben wir keine Muße-Definition. Das hat sehr viel damit zu tun, dass der Muße-Begriff in unterschiedlichen Kulturen in unterschiedlichen Aspekten, in unterschiedlichen Kontexten auch immer wieder leicht veränderte Bedeutungen hat. Aber ich möchte Ihnen mal eine Umschreibung sagen, die vielleicht hier für diesen Rahmen eine ganz gut passt: Freiheit, die in der Zeit nicht der Herrschaft der Zeit unterworfen ist. Also Sie sind hier, aber die Zeit hat keinen Zugriff mehr auf Sie, Sie sind sozusagen dem Zeitdruck enthoben. Das wäre die Muße.

Jetzt ist die Frage: Wie kommt man dahin? Das ist eine schwierige Frage, das ist eigentlich ein Moment, der ein Stück weit auch geschenkt wird, aber vielleicht kann man ein bisschen was tun dafür. Wichtig ist noch einmal, dass Sie sich ein paar Merkmale der Muße klarmachen. Muße heißt, das was Sie gerade tun, ist auch sozusagen der Sinn und Zweck und das Ziel. Es gibt nichts, was Sie erreichen wollen, der Zustand genügt sich selbst. Das ist ein wichtiges Merkmal. Das zweite ist: Sie sind mit Ihrer Aufmerksamkeit auch im Hier und Jetzt, Sie sind gegenwärtig, sind nicht bei einem Ziel in der Zukunft, sondern Sie erleben das, was hier gerade ist. Das macht sehr gelassen. Und das Dritte, und das ist auch wichtig: Sie erleben diesen Zustand als erfüllt, als gelungen. Wenn Sie keine großen Ziele haben und in der Gegenwart sind und das nicht sonderlich erfüllend ist, dann sind Sie eher bei der Langeweile. Das wäre sozusagen die Kehrseite. Aber wenn Sie das Jetzt als erfüllt, als stimmig erleben, dann sind Sie bei der Muße.

Der zweite Begriff ist Achtsamkeit. Die Praxis der Achtsamkeit ist eher etwas, worin Sie sich üben können. Es gibt ganz konkrete Anleitungen, wie man Achtsamkeit praktiziert. Sie beruht praktisch auf ganz ähnlichen Prinzipien und versucht auch, an die Muße heranzuführen, wenn das auch vielleicht nicht ihr ursprüngliches Ziel ist. Aber so ist sie angelegt, weil auch in der Achtsamkeit üben Sie, den Fokus auf die Gegenwart zu lenken, immer mit der Idee, ich übe mal in der Stille und nehme es dann in die Welt mit. Sie haben auch hier kein Ziel, kein Wollen. Und es kommt noch ein Moment dazu: Das ist die Akzeptanz. Das heißt, Sie gehen aus dem Differenzdenken raus, denken nicht, ach, ich hätte es gerne anders. Sondern Sie sagen sich, so wie es ist, ist es gerade, ich akzeptiere die Dinge mal so, wie sie gerade sind. Das heißt nicht, dass ich sie gutheißen muss. Das ist oft ein Missverständnis. Sondern ich nehme sie mal so, wie sie sind. Und in dieser Achtsamkeit kann man sich üben, da kann man Kurse besuchen und das als eine Grundhaltung lernen, die Sie in die Welt hinaustragen.

Jetzt haben Sie von der Achtsamkeit bestimmt nicht das erste Mal hier gehört. Der Begriff ist mittlerweile sehr populär geworden. Das ist ein Problem. Der gängige Achtsamkeitskurs heißt achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung. Denn jetzt fangen die Menschen an, diese Technik funktional zur Stressbewältigung einzusetzen. Das ist ja auch okay. Aber jetzt nimmt es nochmal einen neuen Dreh im Sinne, dass das System, das ich ihnen vorher charakterisiert habe, das Ganze aufnimmt. Ich sage das mal plakativ: Der Chef oder Chefin sagt: „Mensch, Achtsamkeit – cool, jetzt sollen doch mal meine Mitarbeiter alle einen Achtsamkeitskurs machen, dann haben die nicht mehr so viel Stress und könne ein bisschen flotter arbeiten.“

Sie sehen, das ist das, was ich Ihnen vor charakterisiert habe: diese Beschleunigung, diese Funktionalisierung stehen im Mittelpunkt. Das steckt in dem Begriff der Stressbewältigung schon drin. Der wird auch viel zur Selbstoptimierung eingesetzt:

Ich meditiere, jetzt komme ich besser durch meine Prüfungen. Anstatt das Prinzip für den Ausgleich zu nutzen, um aus der Funktionalisierung rauszukommen, funktionalisieren die Leute das Prinzip. Das ist der Moment, wo für uns in der Forschung und in unserem Projekt die Muße sehr wichtig wird. Unser Forschungsprojekt heißt tatsächlich „Muße durch Achtsamkeit“. Das heißt, wir nehmen die Stressbewältigung raus, weil die anfällig für Missverständnisse ist, und ersetzen sie durch „Muße als Ziel“. Es geht nicht darum, mehr zu können, mehr zu leisten, die Schlagzahl zu erhöhen, sondern es geht darum, Seins-Zustände zu erleben, frei zu sein, nicht zweckorientiert unterwegs zu sein, einfach sich selber zu genügen. Und dieses Gefühl, dieses Erleben wieder häufiger im Leben werden zu lassen und sich auch darin zu üben, dass das möglich werden kann.

Jetzt ist die Frage, wie setzen wir das denn ein? Sie wissen, dass wir Studien dazu machen. Ich arbeite mit einer Kollegin zusammen, Anja Göritz, sie ist Professor für Wirtschaftspsychologie hier in Freiburg. Und wir versuchen in dem Projekt, das in Krankenhäusern umzusetzen. Krankenhäuser sind, das können Sie sich vorstellen, eigentlich aus Sicht der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen fast der muße-feindlichste Ort, den wir haben. Krankenhaus, ein paradoxer Ort, ein Ort, an dem Menschen gesund werden sollen, und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden selbst krank werden.

Wir haben mal geschaut, wo die Belastungen am größten sind. Beim ärztlichen Personal war relativ schnell zu identifizieren: Das sind die ganz jungen Ärzte, die Berufsanfänger und -anfängerinnen, die Assistenzärzte. Die haben die höchste Burnout-Rate, die haben die höchste Depressionsrate, die haben die höchste Suizidrate, die haben die höchste Rate an Substanzmissbrauch – und das alles sehr massiv. Unter den krankesten akademischen Berufen sind Lehrer und Ärzte. Also gerade die Professionen, die eigentlich für die Gesundheit zuständig sind, sind selbst sehr schlecht in Selbstfürsorge und sind selber, auch durch die Arbeitsbedingungen, sehr krank. Was brauchen die? Die brauchen eine Möglichkeit der Selbstregulation und die brauchen auch eine Idee der Selbstfürsorge, dass sie sich selber auch mal in den Mittelpunkt stellen und nicht immer nur sich im Krankenhaus aufopfern. Die brauchen noch etwas mehr – und das wollen wir ihnen anbieten: dass sie eine innere Ruhe haben können in einem stressigem Arbeitskontext, weil wir werden es nicht schaffen, dem Krankenhaus den Stress zu nehmen, aber dass sie eine innere Ruhe entwickeln, die ihnen eine bezogene Kommunikation mit den Patienten und Patientinnen und deren Angehörigen ermöglicht. Denn unter Stress leidet das Mitgefühl.

Das möchte ich Ihnen an einer ganz schönen Studie zeigen, die 1973 mit Theologiestudenten gemacht worden ist. Das ist schon lange her, aber das Ergebnis ist, glaube ich, nach wie vor der eindeutig. Es sieht folgendermaßen aus: Man hat die Theologiestudenten in zwei Gruppen geteilt. Der einen Gruppe hat man den Text vom barmherzigen Samariter zum Lesen gegeben. Und die andere Gruppe hat einen neutralen Text gelesen, Anleitungen, wie eine Waschmaschine funktioniert, irgend sowas Unwichtiges. Und dann hat man ihnen gesagt: „Soweit der erste Teil der Aufgabe. Jetzt gibt es noch einen zweiten Test, der findet drüben im Nachbargebäude statt. Gehen Sie bitte rüber.“ Man hat ihnen den Weg erklärt und nochmal neu unterteilt, dieses Mal in drei Gruppen. Der ersten hat man gesagt: „Da drüben ist in 15 Minuten der nächste Test, Sie können jetzt ganz entspannt da rüber gehen.“ Der zweiten hat man gesagt: „Wenn Sie jetzt rübergehen, dann geht es da

drüben gerade weiter.“ Und der dritten hat man gesagt: „Wir haben hier ein bisschen länger gebraucht als gedacht, bitte beeilen Sie sich und schauen Sie, dass Sie schnell drüben sind, die Kollegen warten schon auf Sie.“

Und der eigentliche Test war, dass im Durchgang zwischen den beiden Gebäuden ein alter Mann vorübergebeugt sitzt, und in dem Moment, wo die Person vorbeiläuft, sehr stark hustet. Man hat geguckt, wer hilft denn jetzt. Ich verrate Ihnen das Ergebnis: Es ist egal, ob Sie eine Beschreibung einer Waschmaschine lesen oder den Text über den barmherzigen Samariter, das hat überhaupt keinen Unterschied gemacht. Der Unterschied lag darin, ob die Menschen in Eile und im Stress waren oder nicht. Wer keinen Stress hat, neigt zum Mitgefühl und kann das auch leben. Wer Stress hat, kann das nicht.

Ich kenne das aus meinem Leben: Ich habe zwei kleine Kinder und mit denen kann ich sehr mitfühlend umgehen, aber nicht, wenn wir dringend auf den Bus müssen, das ist dann wie abgestellt. Und jetzt überlegen Sie sich, was der Zeitdruck und die Zeitverdichtung für unser Krankenhaus heißt, wenn die Ärzte keine Zeit oder keinen Rahmen mehr haben für Mitgefühl. Deswegen ist es sehr wichtig, diese Beziehungsqualität zu entwickeln.

Das Training, das wir durchführen, ist ein achtwöchiger Kurs und hat drei Elemente: Das wichtigste Element ist, dass sie eine Basiskompetenz oder Praxis der Achtsamkeit erlernen. Meditieren im Sitzen, Stehen, im Liegen, im Gehen, Bodyscan. Dass Sie praktisch diese innere Ruhe bereit haben, mit sich tragen können und auch im Krankenhaus anschalten können. Das Sie so ein inneres Ressourcenpotenzial mit sich führen.

Das zweite wichtige Element ist der Transfer. Es gibt viele ähnliche Kurse, aber da haben wir immer das Paradox, naja abends in entspannter Stimmung übt sich schön die Achtsamkeit, aber im Krankenhaus ist gar keine Zeit dafür. Wie soll das funktionieren? Da kann ich mich nicht im Flur auf den Boden setzen, mein Kissen auspacken und den Patienten sagen, der Arzt meditiert jetzt. So funktioniert das nicht. Das heißt, wir haben bei der Entwicklung dieses Kurses sehr viel Wert auf den Transfer gelegt: Wie bringe ich die Ruhe ins Krankenhaus rein, wie kann ich auch in einem hektischen Arbeitsalltag so eine innere Bezogenheit, eine Achtsamkeitspraxis entwickeln? Und das haben wir gemacht, indem wir ganz viele kleine Routinetätigkeiten identifiziert und geschaut haben, dass man die in dieser achtsamen entfunktionalisierten Haltung ausüben kann. Zum Beispiel muss der Arzt oder die Ärztin vor jedem Patientenkontakt sich die Hände desinfizieren. Das kann man jetzt schnell machen und dabei schon denken, was sage ich dem Patient – oder man macht es als Achtsamkeitsübung: Sie stellen sich hin, fühlen, wie sich das anfühlt, die Flüssigkeit in den Händen, wie Sie gerade dastehen in Ihrem Körper, machen diese Bewegung, die Sie machen müssen und zentrieren und fokussieren sich kurz. Und so können Sie sich viele Routinetätigkeiten vorstellen: das Betreten eines Patientenzimmers, kurz innehalten, einmal schnaufen, den Gang hinunter gehen, zurück auf Station, aufs Schwesternzimmer. Sie können dabei eilen und springen und über etwas nachdenken, Sie können das aber auch mit Präsenzgefühl im Körper tun. Probieren Sie es aus. Sie werden merken, das macht einen Unterschied. Sie wechseln von diesem funktionalisierten Modus in den Seins-Modus, obwohl Sie gleichzeitig was tun. Das war das zweite Element.

Das dritte Element ist, dass wir die Assistenzärzte mit Themen konfrontieren, die auch zu ihrer Berufsentwicklungsaufgabe gehören. Das ist der Übergang in den Beruf, es ist die Situation, dass ich immer Student war und zugeschaut habe, und plötzlich die ganze Verantwortung, im schlimmsten Falle über Leben und Tod, habe. Das ist eine sehr große Belastung. Es ist zum Beispiel die Angst vor dem Umgang mit Fehlern, die unter Kollegen und Kolleginnen oft sehr groß ist. Darüber kann man anscheinend nicht sehr gut reden. Wir tun das. Und es geht auch sozusagen um die Frage der Sinnstiftung. Warum tue ich das eigentlich alles, gerade wenn es frustrierend wird, wenn es zuviel wird, man das Gefühl hat, dass es nur noch um Dokumentation geht, dann spielt die Frage eine Rolle, warum haben sie das studiert haben. Oder welche Begegnung hatten Sie heute, wo Sie sagen können, es ist gut, Arzt zu sein, ich glaube, ich bin hier an der richtigen Stelle.

Das sind also die drei Elemente. Und das Ganze machen wir vor dem Hintergrund der Muße, also vor dieser Idee, dass der Idealzustand ein ruhigerer entspannterer Seinszustand ist. Sie hätten jetzt wahrscheinlich gerne Ergebnisse gehört, die kann ich Ihnen leider nicht liefern. Die Studie läuft jetzt gerade noch. Wir wollen 180 Ärztinnen und Ärzte in die Studien einbinden, gerade sind 100 drin. Aber wir haben mit einigen schon Interviews geführt. Und ich möchte Ihnen vielleicht zum Abschluss ein Interview-Zitat vorlesen, was eine Ärztin kürzlich gesagt hat, wie es ihr nach der Studie gegangen ist. Sie hat gesagt: „Patienten hatten auch bemerkt, dass ich mich verändert habe. Der Kommentar eines Patienten war zum Beispiel: Bei Ihnen hier im Zimmer ist so eine angenehme Atmosphäre, Sie haben bestimmt so viel zu tun, aber dennoch hat man das Gefühl, Sie hätten viel Zeit.“

Ich bedanke mich herzlich für Ihre Aufmerksamkeit

Kooperation zwischen SWR2 Aula, TELE-AKADEMIE (www.tele-akademie.de) und der Universität Freiburg. Mitschnitt eines öffentlich gehaltenen Vortrags an der Universität Freiburg.