

Kleine Auszeiten für mehr Gelassenheit

«Düreschnuufe» – Achtsamkeit im Berufsalltag» lautete das Thema der letzten Bildungsveranstaltung, die die Personalkommission des Spitals Emmental gemeinsam mit Berner Personalverbänden im Spital in Langnau organisiert hat. Als Co-Leiterin der Personalkommission war ich selbst dabei und blicke auf einen spannenden und lehrreichen Abend zurück.

Gaby Fessler*

Der Berufsalltag ist oft hektisch und herausfordernd. Der Druck steigt stetig und die angespannte wirtschaftliche Situation im Gesundheitswesen wirkt sich negativ auf die körperliche und psychische Verfassung des Personals aus. Mit der Bildungsveranstaltung wollen wir unseren Mitarbeitenden ein Werkzeug mit auf den Weg geben, um mit dieser Belastung wirksam umzugehen. Die Veranstaltung hat vor einem halben Jahr bereits in Burgdorf stattgefunden. Als Referentin haben wir Silvia Wiesmann aus Bern eingeladen. Sie kommt aus der Pflege, ihr ist der Spitalalltag daher bestens bekannt.

Erwartungen der Kursteilnehmenden

Wir starten mit einer kleinen Übung und fahren den – für viele der Teilnehmenden – hektischen Tag herunter, bevor wir die Erwartungen an diesen Bildungsabend sammeln. Wir sind uns einig, alle möchten für sich etwas mitnehmen, das im Alltag einfach anzuwenden ist: «Es geht hier für einmal nur um mich persönlich, und ich möchte etwas für den Arbeitsalltag gewinnen», sagt ein Mitarbeiter Technik. «Ich möchte erfahren, wie ich im hektischen Berufsalltag «Stopp» einbauen kann.



Bild: Simon Wüthrich

Zum Auftakt der Bildungsveranstaltung machten die Teilnehmenden eine Entspannungsübung.

Einerseits für mich, andererseits aber auch, um eine qualitativ gute Arbeit am Patienten zu verrichten», ergänzt eine Pflegefachfrau.

Kleine Übungen zeigen grosse Wirkung

Während des Vortrages machen wir immer wieder kleine Übungen. Dazu brauchen wir keine Yogamatten, sondern

sitzen lediglich auf dem Stuhl oder stehen zur Abwechslung auch mal auf. Es fühlt sich an wie ein Kurzurlaub. Meine Bedenken, ob ich etwas in dieser Art tatsächlich im hektischen Berufsalltag umsetzen kann, verschwinden. Es ist durchaus möglich, wenn wir es trainieren.

Unsere Aufmerksamkeit ist stets auf etwas ausserhalb von uns gerichtet – auf Patienten, die Mitarbeitenden, unsere

Empfohlenes Infomaterial

- www.achtsamsein.ch
- Meditations-App: www.themindfulnessapp.com/get
- Youtube: www.youtube.com/watch?v=tfetFVePgWo
- Buchtipps: Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden, Herder Verlag 1998.
Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossmann:
Die heilende Kraft der Achtsamkeit.
Buch & zwei CDs, Arbor Verlag 2004.

(gfe)

Arbeit – und viel zu wenig auf uns selber. Es ist einfach, sich mit den Angelegenheiten anderer zu beschäftigen, die Auseinandersetzung mit sich selber hingegen erfordert manchmal Mut. Doch wenn wir immer wieder zu uns selber zurückkommen, kurz aus dem Multitasking ausbrechen, das Hamsterrad stoppen und innerlich Ruhe finden, werden wir effizienter und konzentrierter arbeiten, versichert uns die Kursleiterin.

Die kleinen Momente nutzen

Die grosse Frage ist: Wo finden wir solche kleinen Momente, die nur uns gehören? Beim Aufstehen am Morgen, beim Duschen, beim Essen oder auf dem Weg zur Arbeit. Auch Wartezeiten können genutzt werden, um innezuhalten. So können wir zum Beispiel während dem Warten auf den Lift einfach mal tief durchatmen und an uns selber denken, anstatt in Gedanken die vielen nächsten Aufträge durchzugehen. Wir nehmen das Umfeld besser wahr und können die Gedanken schweifen lassen. Lassen wir zur Abwechslung das Handy weg, kommt es zu Begegnungen und vielleicht auch mal zu einem netten kurzen Gespräch.

* Gaby Fessler ist Co-Präsidentin der Personalkommission und Leitende MPA Diabetologie/Endokrinologie.

Stimmen aus dem Kurs in Burgdorf

Ich habe gelernt, dazu zu stehen, wenn ich an meine Grenzen komme.

Bin ich am Morgen in Eile, versuche ich mit meinen Gedanken nicht schon bei der Arbeit zu sein und die morgendliche Dusche bewusst zu geniessen. Dafür brauche ich überhaupt nicht mehr Zeit, und es tut einfach gut.

Ich war nach dem Bildungsabend voller Euphorie und wollte das Gelernte so oft wie möglich umsetzen. Wenige Tage später habe ich gemerkt, dass die Umsetzung in einem ausgefüllten, hektischen Alltag nicht ganz einfach ist.

Ich versuche, mir über die Mittagszeit zehn Minuten für mich herauszunehmen. Zum Beispiel mit einem Spaziergang an der frischen Luft.

Seit dem Bildungsabend bedeutet Achtsamkeit für mich, «sich selber BEWUSST-SEIN» oder einfach ausgedrückt: «Ich bin mir wichtig».

Sich selber gegenüber achtsam sein ist kein Wellnessakt. Es braucht Mut und ein strenges Durchsetzungsvermögen, um auch mal das Tempo herunterzufahren, damit man anschliessend wieder konzentriert arbeiten kann.

Achtsamkeit trainieren

Silvia Wiesmann ist Körperwahrnehmungstherapeutin, MBSR-Ausbildnerin und Kursleiterin. Sie hat sich auf das Thema «Achtsamkeit» spezialisiert. Der Begriff bedeutet für sie, im gegenwärtigen Moment präsent, offen, interessiert, zugewandt und wohlwollend zu sein.

Weshalb ist Achtsamkeit im Berufsalltag so wichtig?

Silvia Wiesmann: Es geht darum, uns gegenüber fürsorglich zu sein und einem Burn-out vorzubeugen. Wir sollten unsere Grenzen kennen. Achtsam sein ist nicht nur im Berufsalltag, sondern auch im Privatleben mit der Familie

und in der Beziehung ausgesprochen wichtig.

Wo kann man etwas über Achtsamkeit erfahren?

Silvia Wiesmann: Es gibt verschiedene Wege. Wer sich mit dem Thema intensiv auseinandersetzen möchte, kann einen achtwöchigen Kurs besuchen. Es gibt auch gute Bücher zum Thema. Sogar bei Youtube findet man gute Anleitungen. Oder man lässt sich von Personen inspirieren, die souverän durch den hektischen Alltag gehen und dabei ruhig wirken. Diese Anstösse gilt es im Alltag immer wieder zu üben.

Wie setzt man das im hektischen Arbeitsalltag um?

Silvia Wiesmann: Wir sind immer wieder am Warten. Sei es im Bus, an der Ampel, vor dem Lift, vor dem PC. Vielleicht nehmen wir einmal weniger das Handy zur Hand und machen uns dafür bewusst Gedanken zum Moment. Oder wir sagen uns, «ich mache jetzt eines nach dem Anderen» und verzichten auf übertriebenes Multitasking. Das sind solch kleine aber effektive Augenblicke, in denen man Achtsamkeit trainieren kann.

(gfe)