Bestell-Nr. 1410035
3. Quartal 2017

pflegen: palliativ

35

Für die professionelle Pflege unheilbar kranker und sterbender Menschen

palliativ

Notfälle

FRIEDRICH

GRUNDLAGEN
Palliatives Notfallmanagement

WISSEN
Stressbewältigung in Notfallsituationen

PRAXIS
Sterben als Familiennotfall

WORKSHOP
Unterstützung Angehöriger

Wssenschaftlich überprüfte Entspannungsverfahren tragen dazu bei, traumatischen Belastungen vorzubeugen und Krisensituationen zu bewältigen

Das ABC der *Stressbewältigung*

MATERIAL
CD-ROM & Ablaufschemen

Auch in der Palliative Care – und hier insbesondere in Notfallsituationen – kann es zu Stress- und emotionalen Überforderungssituationen kommen. Dies ist nicht zuletzt bedingt durch allzu hohe Ansprüche an sich selbst. Dieser Beitrag zeigt, wie Pflegende sich gegen krank machenden Stress wappnen, ihre seelische Widerstandskraft stärken und so auch Krisensituationen gesund überstehen können.

STEFAN ZETTL

Zunehmender ökonomischer Druck und vermehrte Leistungsanforderungen an die Beschäftigten machen auch vor dem Gesundheitswesen nicht Halt: Effizienz entscheidet über das Überleben von Krankenhäusern, Pflegeheimen und ambulanten Diensten. Maßnahmen zur Steigerung der Effizienz – inbesondere auch in der Pflege – bedeuten aber auch eine Intensivierung der Arbeit, höhere Leistungsanforderungen und Arbeitsverdichtung – also immer mehr Arbeit und immer weniger Personal (→ **Praxisbeispiel**).

Ist es möglich, in der Palliativversorgung zu arbeiten, ohne fortwährend unter Stress zu stehen und mit dem Scheitern an den eigenen Ansprüchen konfrontiert zu werden? Diese Frage kann nicht eindeutig beantwortet werden. Sicher ist, dass die Belastung durch die Arbeit weiter zunimmt.

Fotos © Jürgen Fälchle | stock.adobe.com; (3) ummola | stock.adobe.com

Der tägliche Stress

Stress ist in unserer Gesellschaft alltäglich – und vielleicht sogar zu einer Modediagnose verkommen. *„Stress kann alle möglichen Beschwerden hervorrufen. Grüne Stresspickel, dünnes Haar, fahle Haut, einen sauren Magen und natürlich Migräne, Herzstolpern und Muskelverspannungen. ... vom Zipperlein bis zum kompletten Zusammenbruch ... Stress ist der universale Schlüssel für alle modernen Leiden, das Zauberwort für seelische und körperliche Symptome jeder Art"* (Bartens 2005: 28).

Eigentlich ist die Stressreaktion eine biologisch sinnvolle Reaktion auf bedrohliche Situationen. Das evolutionäre Erbe sichert das Überleben durch automatisierte Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktionen. Stress ist nicht bedrohlich, wenn der stressauslösenden Situation wieder eine Phase der Entspannung und Erholung folgt. Chronischer Stress (Distress) führt dagegen zu dauerhafter Aktivierung des autonomen Nervensystems, Unterdrückung der Immunfunktionen und zunehmend gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat deshalb beruflichen Stress zu *„einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts"* erklärt.

Was Menschen stark macht

In den letzten Jahren sind viele Veröffentlichungen zum Thema „Resilienz" erschienen – also zur Fähigkeit, Stress erfolgreich zu begegnen, Krisen zu bewältigen, an ihnen vielleicht sogar zu wachsen. Fünf Faktoren erscheinen nach einer Analyse von 19 Langzeitstudien besonders relevant, um Krisensituationen zu bewältigen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2014):

- Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Selbstwirksamkeit
- aktives Herangehen an (problematische) Situationen (adaptive Bewältigungskompetenzen)
- Problemlösen.

Viele Eigenschaften, die Menschen widerstandsfähig machen, werden bereits in der Schwangerschaft und frühen Kindheit angelegt. Geborgenheit, zuverlässige und positive Bindungserfahrungen zu den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen wirken lebenslang als Schutzfaktoren. Ebenso tragen Erfolgserlebnisse dazu bei, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu entwickeln, d. h. die Überzeugung, etwas bewirken zu können. Daraus entsteht Selbstbewusstsein – eine weitere wichtige Quelle von Resilienz.

Eine „gute Kindheit" ist die wichtigste Ressource gegen Belastungen. Sie ermöglicht es auch, in Krisen auf hilfreiche Beziehungen zurückzugreifen und Unterstützung bei Mitmenschen und Institutionen zu holen. Umgekehrt führen Belastungen zu einer Zeit, in der das angeborene Stressverarbeitungssystem noch nicht hinreichend ausgebildet ist, zu „biologischen Narben", die sich lebenslang in einer eingeschränkten Funktion des Stressverarbeitungssystems und erhöhter Verletzlichkeit bei physischen wie psychosozialen Belastungen auswirken.

Die Forschungsergebnisse belegen allerdings auch, dass man immer dazulernen und Entwicklungsschritte nachvollziehen kann, die in der Kindheit nicht oder nur unzureichend gelungen sind – „neuronale Plastizität". Seelische Widerstandskraft kann also auch später erworben werden.

Krisen vorbeugen

Natürlich ist es am besten, Krisen überhaupt nicht entstehen zu lassen – also präventiv tätig zu werden und durch vorausschauendes Denken, Achtsamkeit und Selbstfürsorge negativen Zuständen, Krisen und Erkrankungen durch Stress vorzubeugen. Das erfordert jedoch

- die Förderung von Selbstachtsamkeit, um eigene Ressourcen und Grenzen adäquat einschätzen zu können
- eine kritische Auseinandersetzungen mit den eigenen Pflegezielen und -idealen: Sind sie unter den realen Arbeitsbedingungen in der jeweiligen Einrichtung realistisch und angemessen?
- eine konsequente Trennung von Arbeit und Freizeit
- die Förderung von Lebenslust als Gegenkraft zu berufsbezogenen Belastungen
- die Suche nach sozialen Unterstützungssystemen außerhalb der Arbeit
- die regelmäßige und konsequente Anwendung von Entspannungsverfahren.

Das vorherrschende System der medizinischen Ausbildung – insbesondere in Kliniken und Pflegeeinrichtungen – bewirkt

PRAXISBEISPIEL

Steigender Druck im Hospiz

Ich arbeite gern in unserer Einrichtung. Ich habe die Stelle mit Bedacht ausgewählt, weil ich im Krankenhausalltag immer mehr das Gefühl hatte, meinen Patienten nicht mehr gerecht zu werden. Aber ich spüre immer wieder, wie sehr unsere Gäste sich zum Beispiel ein Gespräch mit mir wünschen. Doch ich kann es einfach nicht leisten. Trotz erfolgreicher Integration von Ehrenamtlichen in unserem Team sind wir immer wieder zu wenige. Die Schuldgefühle, wenn ich die Anforderungen und Wünsche der Sterbenden nicht erfüllen kann, halte ich immer weniger aus. Das ist wie eine Spirale, die mich immer weiter nach unten zieht, und ich merke, wie ich langsam und unausweichlich in eine Krise hineinschlittere. Ich könnte schon bei den kleinsten Anlässen ausrasten. Und mit meinem Mann kann ich darüber nicht reden – der sagt, er kann diese Geschichten aus meiner Arbeit langsam nicht mehr hören.

Ob Spazierengehen in der Natur oder Singen im Chor – die Vielfalt der Entspannungsmethoden hält für jede und jeden Pflegende/n etwas bereit

jedoch durch rücksichtlose Ausbeutung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eher eine systematische Entfremdung von der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse. Selbstfürsorge wird nicht vermittelt, damit wird ein vorausschauendes Krisenmanagement erschwert.

Dem Stress begegnen

Aber was hilft bei akutem Stress, in Situationen, auf die wir – tatsächlich oder vermeintlich – zu wenig oder keinen Einfluss haben? Gibt es hilfreiche Techniken, um verschiedenste Krisen erfolgreich zu meistern?

Stress blockiert durch die Ausschüttung des Hormons Cortisol den Abruf von hilfreichem Wissen aus dem Gedächtnis. Damit wird u. a. auch die Fähigkeit zur realistischen Einschätzung einer Situation und zu flexiblen Reaktionen außer Funktion gesetzt. Kognitive Funktionen – wie Handlungs- und Zukunftsplanung, Voraussicht der Konsequenzen eigenen Tuns oder die Hemmung unangemessener Reaktionen – werden ebenso wie die Empathiefähigkeit beeinträchtigt oder blockiert.

Besonders wichtig ist es daher bei der Krisenbewältigung, sich selbst zu beruhigen, um höhere Funktionsebenen des Gehirns wieder zu aktivieren und dadurch einen konstruktiven Umgang mit der Krise zu ermöglichen.

„Notfallkoffer" für Krisensituationen

Es gibt viele Möglichkeiten, sich in einer akuten Belastungssituation zu schützen und das Stressniveau zu senken.

> *„Sich selbst beruhigen" ermöglicht eine konstruktive Krisenbewältigung*

Ein sehr lesenswertes Entspannungs-ABC, ein „Erste-Hilfe-Kurs für die Seele" beinhaltet wissenschaftlich überprüfte Verfahren, um sich selbst zu beruhigen und traumatischen Belastungsfolgen vorzubeugen (Loew, 2017):

A wie Atemtechnik
B wie Bewegen
C wie „Collection"
D wie Dokumentieren
E wie Erinnern oder Emotionen
FE wie Funktionelle Entspannung

Atemtechnik: Der Ansatz, psychisches Wohlbefinden durch Fokussierung der Wahrnehmung auf den Körper zu erreichen, wird seit Tausenden von Jahren in kontemplativen Traditionen entwickelt und gepflegt. Viele Verfahren wie Autogenes Training, Meditation oder Tai-Chi erreichen gezielte Entspannung – u. a. durch Konzentration auf die Atmung.

Loew (2017) empfiehlt das „entschleunigte Atmen": sechs Sekunden ausatmen, dann vier Sekunden einatmen – und zwar mindestens fünf Minuten lang. Dadurch wird das für Erholung zuständige parasympathische Nervensystem aktiviert, das Gehirn wird in einen entspannteren (trophotropen) Zustand versetzt.

Bewegen: Schon Spazierengehen oder ein Sich-Wiegen von links nach rechts oder von vorne nach hinten und zurück im Sitzen oder Stehen führen zu einer deutlichen Entspannung (W001). Die Übung sollte langsam und bedächtig im Zwei-Sekunden-Takt mehrere Minuten lang ausgeführt werden.

Collection beinhaltet unterschiedliche Strategien, die Belastungen zu reduzieren

- von Singen: am besten im Chor
- über Sich-Mitteilen: z. B. in einer Supervisionsgruppe
- bis zum Coaching oder einer Psychotherapie.

In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass Aussprechen beunruhigender Inhalte zu einer spürbaren, auch physiologisch nachweisbaren, Entlastung führt (Hariri et al, 2003).

Dokumentieren: Auch das Niederschreiben eigener Erfahrungen, Gefühle und Fantasien entlastet und hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem. Beispielsweise schreibt Jan Philipp Reemtsma über die therapeutische Wirkung des Schreibens auf die Verarbeitung seiner eigenen Entführung:

Fotos: © gekl | stock.adobe.com, tortoon | stock.adobe.com, Rido | stock.adobe.com, highwaystarz | stock.adobe.com

„Es glich der plötzlichen Wirkung eines Medikaments, und doch lag es an nichts weiter als dem Umstand, dass er ein paar Sätze geschrieben hatte. … er war damit doch aus der totalen Passivität und Überwältigung herausgetreten. Nicht der Umstand, dass er etwas wirklich Bedeutungsvolles getan hatte, sondern der, dass er überhaupt etwas getan hatte, war für den plötzlichen Stimmungsumschwung verantwortlich" (Reemtsma, 1998: 204).

Entschleunigtes Atmen, Bewegen, Singen oder Schreiben dienen der Stressbewältigung und dem eigenen Wohlbefinden

Erinnern, Emotionen: Das Niederschreiben ist Erinnerungsarbeit, ein Sich-Aneignen und Integrieren der eigenen Erfahrungen. Zu diesem „reprocessing" gehört auch der Versuch, sich in die Situation und die Motive anderer Personen hineinzuversetzen, die an einer belastenden Situation beteiligt waren.
Funktionelle Entspannung: Die von Marianne Fuchs entwickelte Methode integriert die Fokussierung der Wahrnehmung auf den eigenen Körper, kleine Bewegungen an kleinen Gelenken (z. B. Kiefer) und bewusste Atmung. Eine ausführliche Beschreibung findet sich bei Herholz et al. (2009).

Weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren sind:

- Autogenes Training (H. J. Schultz)
- Progressive Muskelrelaxation (E. Jacobson)
- Hypnotherapie (M. H. Erickson)
- Imaginative Verfahren und Visualisierungen
- Mindfull Based Stress Reduction (J. Kabat-Zinn).

Ausreichender Schlaf hat ebenfalls eine – oft unterschätzte – wohltuende und heilsame Wirkung. Im Schlaf werden außerdem Gedächtnisinhalte im sogenannten Langzeitgedächtnis gefestigt.

Fazit

Es gibt viele Möglichkeiten, akutem und chronischem Stress und sich daraus entwickelnden Krisen zu begegnen sowie das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit zu schützen. Wer sich diese Fähigkeiten aneignet, ist nicht unverletzlich, kann aber Krisen effektiver bewältigen und sie zur persönlichen Entwicklung nutzen. ■

Literatur

Bartens, W (2005): *Die Krankmacher*. München: Knaur Verlag

Berg, F. (2014): Übungsbuch Resilienz. 50 Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen. Paderborn: Junfermann Verlag

Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M. (2014): *Resilienz*. München: Reinhardt Verlag

Hariri, A.R.; Mattay, V.S.; Tessitore, A.; Fera, F.; Weinberger, D.R. (2003): *Neocortical modulation of the amygdala response to fearful stimuli*. Biol Psychiatry 6: 494–501

Herholz, I.; Johnen, R.; Schweitzer, D. (2009): *Funktionelle Entspannung*. Stuttgart: Schattauer Verlag

Loew, T.H. (2017): *Kriegsschauplatz Gehirn. Schadensbegrenzung bei traumatischen Belastungen.* Gießen: Psychosozial Verlag

Reemtsma, J.P. (1998): *Im Keller*. Reinbek: Rowohlt

W001 Sich-Wiegen. youtube: thomas loew sure. Unter: https://www.youtube.com/watch?v=FMZ3r1UnLVw (eingesehen am 15.06.2017)

DIPL.-PSYCH., DIPL.-BIOL. STEFAN ZETTL
Praxis für Psychoanalyse und Psychotherapie, Heidelberg
s.zettl@t-online.de