

MEINUNG

Berufsalltag und Stress

Achtsamkeit für Ärzte – ohne Hokusfokus



Michael Mitschke
Achtsamkeits- und
Meditationstrainer,
Zen Medic

Meditation und Mindfulness-Übungen werden von Vielen noch immer als esoterischer Quatsch belächelt. Dabei darf man sie längst als evidenzbasierte Therapien betrachten. Gerade Ärzte sollten sie probieren.

— Wenn es eine Pille aus leicht zugänglichen, natürlichen Inhaltsstoffen gäbe, die nebenwirkungsfrei erhebliche Effekte auf die Physiologie hätte und es einem so erlaubte, mit Höchstleistung zu arbeiten und gleichzeitig einen tieferen Sinn, geistige Klarheit, Zufriedenheit und Glück zu empfinden – wie wertvoll wäre diese Pille? Diese Frage des Neurochirurgen Dr. James Doty ist rhetorisch: Es gibt diese Pille schon! Die einzige Voraussetzung ist, nach der Einnahme für 15 Minuten in Stille zu sitzen und sich auf das eigene Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. Die Pointe: Die Pille selbst benötigt man für die gewünschten Effekte gar nicht.

Das Bekenntnis des renommierten Stanford-Forschers zeigt: Der alte Glaubenssatz, Meditation sei nur etwas für esoterische und spirituelle Menschen, wird immer unhaltbarer. Wissenschaftler haben allein im Jahr 2017 knapp 1.000 Untersuchungen zum Thema Meditation und mehr als 1.500 über Achtsamkeitsübungen veröffentlicht.

Sie belegen zahlreiche positive Effekte von gesteigerter Kreativität, Konzentration und Routineresistenz über verbesserte Selbstwahrnehmung, Gefühlssteuerung und Umgang mit Stress bis hin zur Zunahme der grauen Substanz in Gehirnarealen, welche für Lern- und Gedächtnisprozesse zuständig sind. Die Medizin-Nobelpreisträgerin Dr. Eliza-



Tief ein- und ausatmen.
Ruhe finden. Kraft
schöpfen.

beth Blackburn hat sogar hemmende Effekte auf den menschlichen Alterungsprozess ausgemacht.

Der aufmerksame Leser wird nun vielleicht einwenden, dass Ärzte für eine gute Versorgung schon immer achtsam sein mussten. Doch ist Achtsamkeit hier auch auf die inneren, gedanklichen Vorgänge bezogen. Wie gehen Sie als Arzt mit Fehlern um? Wie mit dem Alltagsstress, der ständigen Spannung zwischen wirtschaftlichen Entscheidungen und ärztlichem Ethos?

Arztberuf ist besonders fordernd

Gut erforscht ist der psychosoziale Druck, den der Arztberuf mit sich bringt. Ärzte sind überdurchschnittlich oft von Depressionen und Burnout betroffen. Mit dem Stress steigt die Gefahr für Behandlungsfehler, die wiederum das Selbstvertrauen beeinträchtigen.

Was also können Sie als Arzt und Ihr Team tun, um eine starke Resilienz gegenüber den physischen und mentalen Belastungen des Alltags zu entwickeln? Die rationale Antwort lautet, die Perspektive auf Stress zu verändern, aus Fehlern zu lernen und zu reflektieren, dass sie zum Leben gehören. Aus meiner Erfahrung als Trainer weiß ich, dass man dies mit einem Verständnis der neurophysiologischen Funktionsweise und der Anwendung von Achtsamkeitsübungen nachhaltig umsetzen kann – auch im anspruchsvollen Praxisalltag.

Wichtig ist mir – und vielen Ärzten – dabei: Der Weg hin zu einer besseren Selbstwahrnehmung und einem ausgeglicheneren Alltag kommt ohne esoterischen Touch aus. Wissenschaftlich fundiert lässt sich ein rücksichtsvoller Umgang mit sich selbst, ein gesunder Schlaf, eine bessere Konzentration auf Routine-Arbeiten und ein leichter Umgang mit beruflichen und privaten Konflikten erreichen.

Achtsamkeit hilft Ihnen, im komplexer werdenden Gesundheitssystem eine hochwertige Patientenbehandlung im Einklang mit Ihren Werten und Ihrer Gesundheit sicherzustellen. ■

• Der Autor arbeitet als Achtsamkeits- und Meditationstrainer im Gesundheitswesen.
Mehr Informationen online unter zenmedic.de