

# Atemzüge, die das Leben verändern

Wer achtsam ist, nimmt sich selbst und seine Umgebung bewusster wahr. Er kommuniziert klarer und empfindet weniger Stress. Immer mehr Unternehmen entdecken Achtsamkeit. Wir haben Menschen getroffen, die nicht nur sich selbst verbessern wollen, sondern die Welt, in der sie arbeiten.

Reportage | Sepideh Honarbacht \_ Fotos | Eva Häberle



Wo es ruhig aussieht, kann es zuweilen turbulent zugehen. Gefäßchirurg Thomas Riester (linke Seite) auf dem Weg in den OP der Universitätsmedizin Mannheim.



Konzentriertes Arbeiten im OP: Das Team ist eingespielt. Jeder weiß, was er zu tun hat.

**L**eben oder Tod. Darum geht es an diesem Donnerstagvormittag im Operationssaal des Universitätsklinikums Mannheim. Kaltes Licht, weiße Wände. Im Hintergrund läuft leise Musik: „Welcome to my world“ von Depeche Mode. Ein Arsenal an blitzendem, metallischem Werkzeug liegt auf einem Sieb bereit. Sieben Personen in blauen Kitteln stehen um den Operationstisch. Alle tragen Mundschutz, ihre Augen funkeln unter den Hauben hervor. Auf dem Tisch liegt ein Mann.

Er ist örtlich betäubt und nimmt wahr, was um ihn herum passiert. Kalkablagerungen haben seine Halsschlagader verstopft. Oberarzt Dr. Thomas Riester wird sie „freiräumen“, wie das im Fachjargon heißt. Sonst droht ein Schlaganfall. „Wenn wir einen Fehler machen, verlässt der Pati-

ent diesen Raum schwerstbehindert. Oder er stirbt. Das zu wissen, setzt mich stark unter Druck“, sagt Riester. Auch nach 16 Jahren als Operateur sei das noch so.

Riester hat das Sagen. Seine Anweisungen sind knapp und präzise: „Abklemmen! Heparin! Carotis zu! Flicken!“ Das Team ist eingespielt und weiß, was zu tun ist. Nach zwei Stunden hochkonzentrierter, handwerklich exakt ausgeführter Arbeit ist die Halsschlagader frei und zugenäht, der Patient stabil, das Ärzteteam zufrieden. Thomas Riester strahlt. „Menschen zu operieren und dafür zu sorgen, dass das System wieder funktioniert: das ist das Größte für mich“, sagt er.

Und das muss es wohl sein. Denn der 47-jährige Gefäßchirurg arbeitet täglich viele Stunden, fünf Tage die Woche. Um

fünf Uhr steht er auf, um sieben ist er in der Klinik, ab 8.30 Uhr im OP. Hinzu kommen die Rufbereitschaften. Nicht jede Operation verläuft reibungslos. Früher wurde Riesters Ton in kritischen Situationen auch schon mal schärfer. „Wenn Komplikationen auftraten und die Handgriffe der Kollegen nicht schnell genug waren, hat er sie ganz schön angeblafft“, sagt Schwester Marliese, die schon lange mit ihm zusammenarbeitet. „Heute ist er viel gelassener.“

#### Egoismus hilft gelegentlich

Diese Gelassenheit verdankt Riester einem Programm der Universitätsmedizin Mannheim (UMM). Es heißt „Resilienz im turbulenten Klinikalltag“ und hat das Ziel, die psychische Widerstandsfähigkeit der Mitarbeiter zu stärken. Zwei Männer haben das Programm ins Leben gerufen. Hardy Reckling, Leiter der Stabsstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement und der Chirurg Dr. Florian Herrle, der den Impuls gab – und zwar aus „rein egoistischen Motiven“. Herrle meditiert seit 15 Jahren und ist an allem interessiert, was zu Meditation veröffentlicht wird. Anfang 2013 liest er einen Artikel über den neuen Dokumentarfilm „Free The Mind“. Darin geht es um den amerikanischen Neurowissenschaftler Richard Davidson. Er hat in einer Studie untersucht, wie sich regelmäßiges Meditieren auf das menschliche Hirn und das seelische Wohlbefinden auswirken. Der Film der dänischen Regisseurin Phie Ambo läuft aber in Mannheim nicht.

Herrle will den Film unbedingt sehen. Beim Verleih heißt es, ein Programmkino müsse bereit sein, ihn zu zeigen. „Der Film könnte auch meine Kollegen interessieren“, denkt sich der damals 41-Jährige. Er spricht mit dem Leiter der Personalabteilung, der ihn zu Hardy Reckling schickt. Es trifft sich gut, dass der Gesundheitsmanager gerade auf der Suche nach wirksamen Konzepten ist, die das Wohlbefinden der Mitarbeiter verbessern. Reckling will mehr als Massagen am Arbeitsplatz, Kooperationen mit Sportstudios oder „Veggie days“. Meditieren – das scheint ihm ein guter Weg zu sein.

#### Hardy Reckling: „Ärzte müssen in Extremsituationen präsent sein und klug entscheiden.“



Florian Herrle (vorn) hilft den Kollegen in der „Atem Pause“ zur Ruhe zu kommen. Mit dabei: Justus Benrath, Leiter der Schmerzambulanz.



Thomas Riester bleibt mittlerweile auch in kritischen Situationen gelassen.

„Ärzte und Pflegekräfte kümmern sich jeden Tag um die Gesundheit ihrer Patienten. Aber viel zu selten kümmern sie sich um ihre eigene“, sagt Reckling. Er ist von Herrles Vorschlag begeistert und setzt sich dafür ein, dass der Film in Mannheim gezeigt wird. Der Manager gewinnt ein ortsansässiges Programmkino als Partner und bewirbt den Film bei den Mitarbeitern. Mit Erfolg: Die beiden geplanten Vorstellungen sind ausverkauft.

Die Kinoabende beflügeln Reckling. Er will gemeinsam mit Herrle ein ganzes Resilienz-Programm entwickeln. Herrle besitzt ein Buch, das perfekt passt und die beiden in ihren zukünftigen Bestrebungen unterstützen wird: „Leistungsbalance für leitende Ärzte“. Darin wird der Ansatz der modernen Zen-Meditation und Elemente der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) des emeritierten US-amerikanischen Professors Dr. Jon Kabat-Zinn beschrieben. Der Molekularbiologe hatte das Konzept in den 1970er-Jahren ursprünglich für chronische Schmerzpatienten entwickelt. „Achtsamkeit ist die Kunst, sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren“, so Kabat-Zinn. „Wir erlangen so Erkenntnisse, die uns helfen, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Voraussetzung ist, dass wir bewusst sehr aufmerksam sind. In jedem Moment – und zwar ohne vorschnell zu werten.“

Um Achtsamkeit zu lernen, absolvieren Menschen auf der ganzen Welt einen von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Kurs. Der dauert acht Wochen und verbindet Elemente von Zen-Meditation, Achtsamkeitsübungen und Hatha Yoga. So ein Kurs fordert von den Teilnehmern eine hohe Selbstdisziplin. Denn abgesehen von den wöchentlichen zweistündigen Gruppensitzungen müssen sie sich jeden Tag mindestens 45 Minuten in Achtsamkeit üben. Und am Ende des Kurses verbringen sie gemeinsam einen Tag in vollkommener Stille. „Ist so ein Training für unsere Ärzte und Pfleger tatsächlich praktikabel?“, fragt sich Reckling. Er lädt die Autorin des Buches Professor Dr. Angela Geissler ein, einen Vortrag über



Florian Herrle (links) und Hardy Reckling sind mittlerweile gute Freunde. Sie motivieren sich gegenseitig.

MBSR und Zen zu halten. Sie ist nicht nur Chefarztin für Radiologie und Nuklearmedizin am Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart. Sondern auch Meditationslehrerin des Daishin Zen und hat am renommierten Center for Mindfulness der University of Massachusetts ihre Ausbildung als MBSR-Lehrerin absolviert.

„Naturwissenschaftler sind grundsätzlich sehr kritisch und wollen Beweise“, sagt sie. Angela Geissler kennt als Medizinerin den Alltag der Kollegen gut. Und sie bringt überzeugende Studienergebnisse mit. Die beispielsweise belegen, dass Meditierende weniger Stress und Angst empfinden, empathischer gegenüber ihren Patienten sind und bessere Behandlungsergebnisse erzielen können; offener kommunizieren, klarere Entscheidungen treffen und konstruktivere Beziehungen führen. Außerdem sind sie seltener krank. >



Angela Geissler ist selbst Medizinerin. Sie kennt sich mit den Belastungen im Klinik-Alltag aus.

### Zwei schaffen eine Insel

Reckling entwickelt ein Programm, das zur Universitätsmedizin Mannheim passt. In Workshops für Führungskräfte stellen Reckling und seine Weggefährten Achtsamkeit, Meditation und die positiven Effekte für den Arbeitsalltag vor. Außerdem gründen sie die „Atem Pause“: Jeder Mitarbeiter kann zweimal die Woche in der Mittagszeit zur Ruhe kommen. Im funktional eingerichteten Behandlungsraum, der mit Meditationsmatten und -hockern ausgestattet ist.

Es ist Donnerstagmittag. 15 Frauen und Männer unterschiedlichen Alters haben sich im Raum eingefunden. Sie kommen, wie sie sind, in ihrer Arbeits- oder Alltagskleidung. „Es soll alles so unkompliziert wie möglich sein“, sagt Reckling, der die Atem Pause heute mit Herrle anleitet. Der Chirurg hat bereits einen MBSR-Kurs absolviert und praktiziert seit 15 Jahren Meditation. Reckling macht den Anfang mit leichten Yogaübungen. Nach einer Viertelstunde übernimmt Herrle die Gruppe. Er bittet die Teilnehmer, sich auf den Meditationsbänken oder -kissen aufrecht hinzusetzen. Dann spricht er ruhig und lenkt die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf ihre Knie, Waden, Fußgelenke. Sie sollen ihren Atem und den Körper bewusst wahrnehmen.

Bei Professor Dr. Justus Benrath, Oberarzt in der Anästhesie und Leiter der Schmerzambulanz, scheint das zu funktionieren. Nach der halbstündigen Übung wirkt er frisch und entspannt, als hätte der Tag für ihn gerade erst angefangen. Der 47-Jährige kennt Angst, Stress und Depression aus seinem Alltag mit den Schmerzpatienten. Und das Gefühl, am Rande der eigenen physischen und psychischen Leistungskraft zu stehen. „Viele Menschen kennen ihre Grenze nicht, das ist ungesund. Alles scheint gleich dringlich zu sein. Durch die Achtsamkeitspraxis habe ich gelernt, zu unterscheiden, was wirklich jetzt sofort erledigt werden muss, und was nicht.“ Benrath ermutigt sein Team regelmäßig die Atem Pause wahrzunehmen. Auch in der Therapie rät er Schmerzpatienten zu



Die Teilnehmer des MBSR-Intensivkurses beim Bodyscan – sie nehmen den eigenen Körper bewusst wahr.

### Angela Geissler: „Naturwissenschaftler sind grundsätzlich kritisch. Sie wollen Beweise.“

Entspannungstechniken wie autogenem Training und MBSR.

#### Die Krise ist Katalysator

Dass Benrath überhaupt die Chance hat, heute Mittag hier zu meditieren, verdankt er eigentlich einer Krise seines Arbeitgebers. 2014 berichten die Medien über Mängel bei der Reinigung von Operationsbesteck am Klinikum. Die Hygiene-Affäre führt nicht nur zu einer grundlegenden Veränderung der Abläufe – sie bereitet auch den Boden für Hardy Recklings Initiative. Er stellt der neuen Geschäftsführung seine Pläne für mehr Achtsamkeit im Unternehmen vor. Sie erkennt das Potenzial und stellt dem Gesundheitsmanager Mittel zur Verfügung, das Achtsamkeitsprogramm auszubauen. Reckling organisiert weitere Filmabende und Vorträge, die auch Studenten und

Auszubildende besuchen können. Das Gesundheitsmanagement wird um Angebote wie Qi-Gong oder MBSR-Intensivkurse erweitert. Als weltweit eine der ersten Kliniken nimmt die Chirurgische Klinik der Universitätsmedizin Mannheim an einem MBSR-Intensivkurs teil.

Benrath geht an diesem Donnerstagabend zu einer Gruppensitzung des vierwöchigen MBSR-Intensivkurses, den Angela Geissler leitet. Er wirkt immer noch frisch und tauscht sich gut gelaunt mit den anderen Teilnehmern über ihre Hausaufgaben aus. Hausaufgaben? Geissler hatte ihnen in der vergangenen Woche aufgetragen, sich auf positive Erlebnisse zu konzentrieren, aber auch alltägliche Situationen sehr bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Die Teilnehmer sollen lernen, im Alltag ihre Aufmerksamkeit zu schärfen. Sie erzählen von einem Herbstspaziergang, einem DFB-Pokalspiel im Stadion und einfach nur ausgiebigem Duschen.

Die Trainerin fordert die Teilnehmer auf, sich paarweise zusammensetzen und dem Gegenüber zweieinhalb Minuten von dem schönsten Erlebnis der vergangenen Woche zu berichten – oder eben zuzuhören. Mit der Besonderheit, dass sie sich weder unterbrechen, sich bestätigen oder die Situation bewerten. Das ist keine leichte Aufgabe und bereitet einigen sichtlich Schwierigkeiten. Die eine nickt verständnisvoll, der andere rutscht ungeduldig auf der Matte hin und her. „Wir fallen unserem Gesprächspartner meist schon nach 15 Sekunden ins Wort“, sagt Angela Geissler. „Und im OP wird der Assistenzarzt oder Pfleger, der nicht spürt, einfach mal rund gebürstet.“

Das eigene Verhalten in schwierigen Situationen zu reflektieren – darum wird es in der kommenden Stunde gehen. Ob es immer so gut sei, nicht zu urteilen und buddhagleich alles wegzuatmen, fragt ein Teilnehmer. Da ginge doch die eigene Haltung verloren. „Nein, im Gegenteil. Die eigene Haltung wird klarer“, erklärt Angela Geissler. „Du bist emotional nur

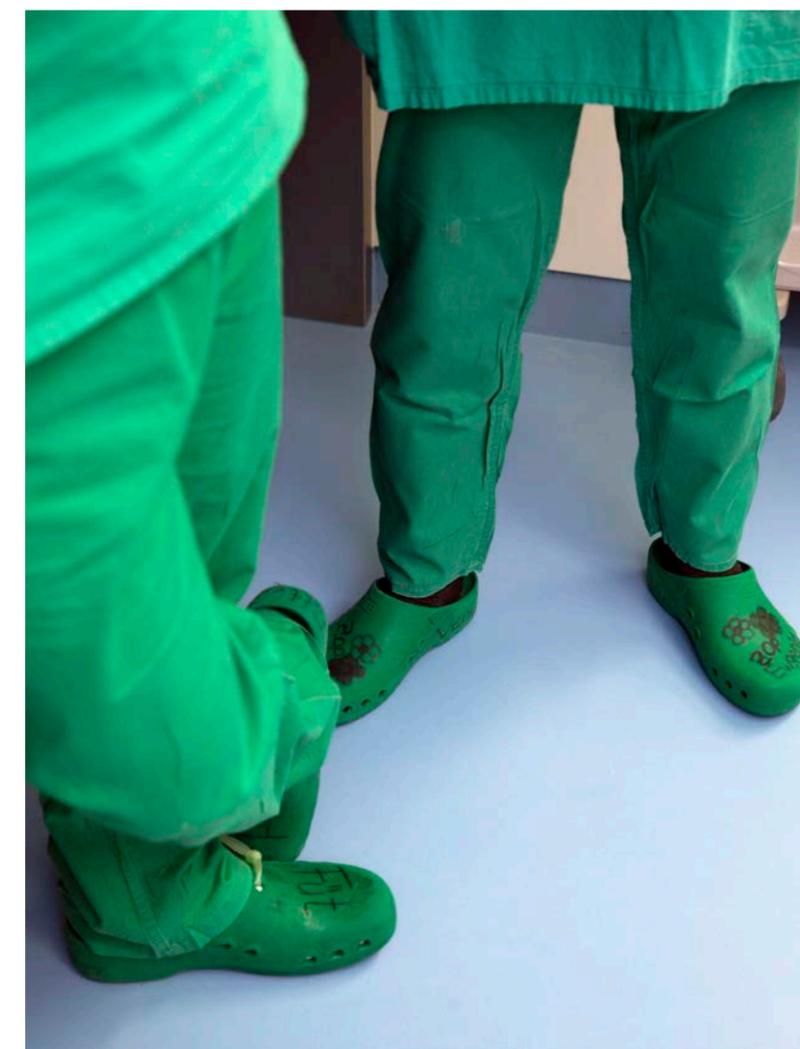
nicht so aufgebracht und kannst deine Position ruhig darlegen“. Die Sorge einer anderen Teilnehmerin ist, keine intensiven Gefühle mehr zu haben, alles Erleben wäre dann ein gleichförmiger Strom. Sie würde sich zwar weniger ärgern, aber auch weniger freuen. Auch hier kann Geissler beruhigen. „Die Gefahr des sogenannten „compassion fatigue“, also auszubrengen, sinkt, weil du dich dem Leid der Patienten gegenüber abgrenzen kannst. Du empfindest tiefes Mitgefühl, ohne dich zu stark zu verstricken – also mitzuleiden.“

Hardy Reckling liebt es, in solchen Momenten den österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl zu zitieren. „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum ha-

ben wir die Macht, unsere Reaktion frei zu wählen.“ Recklings Ziel ist es, Kollegen wie den Gefäßchirurgen Thomas Riester zu unterstützen, diese Räume zu suchen und zu nutzen. Damit sie ihren Beruf noch lange mit derselben Leidenschaft ausüben können – und für ihre Kollegen angenehmere Zeitgenossen sind.

Zurück im OP. Eine Frau wurde mit mehreren Messerstichen eingeliefert und liegt nun auf dem Operationstisch. Wie gelingt es Riester, den Impuls zu unterdrücken, den Assistenzarzt oder Pfleger anzuschreien, damit es schneller geht? „Ich mache nicht bewusst irgendetwas. Es kommt einfach seltener vor, dass ich impulsiv reagiere“, sagt der Chirurg. Achtsamkeit hat nicht nur sein Leben bereichert, sondern auch den Klinik-Alltag.

Im OP ist es wichtig, als Team gut aufgestellt zu sein. Wer achtsam ist, kommuniziert klar und schätzt die Kollegen wert.



Mediziner und Pflegekräfte kümmern sich viel um die Gesundheit der Patienten. Weniger um ihre eigene.