

# Achtsamkeit in der Altenhilfe – Eine Erhebung der Wahrnehmung von Achtsamkeit

Autorin

Dr. Anke Jentzsch

Arbeitsgebiete



Städtisches Klinikum  
Dresden  
Leitung Stabsstelle  
Pflegeentwicklung



Selbstständigkeit

www.anke-cares.com

Partnerschaft

Hochschule  
Ravensburg-  
Weingarten

## Einleitung

Achtsamkeit wird in der Pflege zunehmend als Schlüssel professionellen Handelns verstanden. Diese Studie zeigt, wie Pflegekräfte in der Altenhilfe Achtsamkeit wahrnehmen und leben. Zwischen Wissen, Situationsverständnis und emotionaler Präsenz wird sichtbar: Achtsamkeit ist keine Methode, sondern eine Haltung, die Pflegebeziehungen prägt – und neue Impulse für Praxis, Ausbildung und Führung eröffnet.

*"A mindful approach to any activity has three characteristics: the continuous creation of new categories; openness to new information; and an implicit awareness of more than one perspective."* – Ellen J. Langer

### Praxisbox

- Präsenz:** Bei dem Menschen sein – nicht in der Routine.
- Wahrnehmen:** Gefühle sehen, ohne sofort zu reagieren.
- Wirkung:** Achtsamkeit stärkt Beziehungen – und schützt Pflegende.

## Fragestellung

- Wie nehmen Altenpflegefachkräfte Achtsamkeit wahr?
- Welche Situationen nehmen Altenpflegefachkräfte als besonders von Achtsamkeit geprägte Situationen in pflegepraktischen Handlungssituationen wahr?
- Über welche Weise nehmen Altenpflegefachkräfte Achtsamkeit in der pflegerischen Beziehungsgestaltung wahr?

## Analyse

Die qualitative Analyse zeigt: Achtsamkeit wird dort sichtbar, wo Teams Raum für Austausch und Reflexion haben. In kleineren Einrichtungen entstehen durch überschaubare Strukturen häufig engere Beziehungen und informelle Gesprächsräume. Pflegekräfte beschreiben hier eine stärkere emotionale Nähe und bewusste Präsenz im Kontakt mit Bewohner:innen. In größeren Häusern hingegen wird Achtsamkeit eher funktional gelebt. Die Arbeit ist stärker durch Routinen geprägt; Reflexionsprozesse finden seltener im Team statt. Dennoch zeigen die quantitativen Daten Anzeichen von Selbstachtsamkeit – Pflegekräfte nutzen hier Achtsamkeit eher zur eigenen emotionalen Stabilisierung (Gleichmut), um Belastungen standzuhalten.

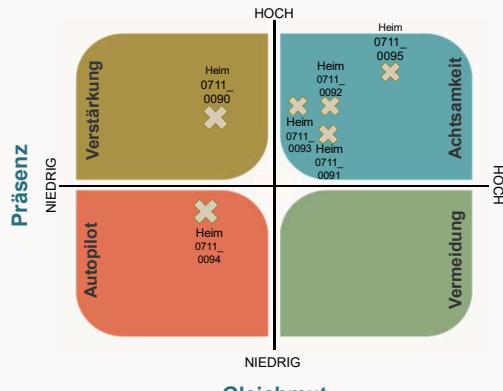


Abbildung 2: Präsenz – Gleichmut; Matrix nach Sauer

## Ergebnisse

Verständnis von Achtsamkeit:

**Empathie & Präsenz** statt theoretisches Konzept

Achtsamkeit wird überwiegend als intuitives, mitfühlendes Handeln im Kontakt mit Bewohner:innen erlebt – weniger als bewusst reflektierte Haltung.

Alltagsachtsamkeit laut FFA:

- Insgesamt **hohes Maß an gelebter Achtsamkeit**
- Unterschiede je nach **Einrichtungsstruktur & Arbeitsbedingungen**

Kleinere Einrichtungen:

- Nähe & Beziehung** stehen im Vordergrund
- Flache Hierarchien fördern  **gegenseitige Wahrnehmung & Reflexion**
- Mehr emotionale Verbundenheit und Selbstreflexion

Größere Einrichtungen:

- Dominanz von **Routine & funktionaler Organisation**
- Achtsamkeit oft im Sinne von **professioneller Distanz**
- Wird stärker mit **Stressbewältigung & Rollenverhalten** verbunden

Spannungsfeld:

Achtsamkeit bewegt sich zwischen gelebter Beziehung (kleinere Häuser) und professioneller Selbstregulation (größere Häuser).

## Methodik

Die Studie kombinierte qualitative Gruppendiskussionen und quantitative Datenerhebung Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA), um Achtsamkeit in der Altenhilfe aus verschiedenen Perspektiven zu erfassen. Pflegefachkräfte aus sechs Einrichtungen reflektierten ihre Erfahrungen, Haltungen und Deutungsmuster. Durch die Auswertung nach Bohnsack wurden neue handlungsleitende Orientierungen sichtbar und empirische Daten praxisnah interpretiert.

n = 6 Einrichtungen; 47 Personen

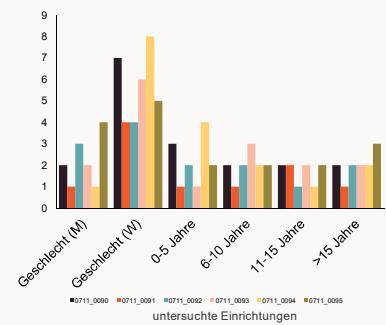


Abbildung 1: Geschlecht und Beschäftigungsdauer

### Praxisbox

- In Ausbildung & Fortbildung integrieren:** Achtsamkeit als berufliche Haltung vermitteln – nicht nur als Methode.
- Reflexionsräume schaffen:** Teams Zeit und Orte geben, um Erfahrungen, Belastungen und Beziehungserleben zu besprechen.
- Pflegewissenschaftlich weiterentwickeln:** Forschung stärken, um Achtsamkeit systematisch in Ausbildung, Leitung und Praxis einzubinden.

## Zwischen Erkenntnis und Umsetzung – Impulse für die Praxis

- Achtsamkeit wird von Pflegekräften überwiegend intuitiv gelebt, jedoch selten bewusst reflektiert oder methodisch verankert.
- Achtsamkeit fördert Präsenz, Empathie und Selbstfürsorge – zentrale Faktoren professioneller Pflegequalität.
- Die Verbindung von Achtsamkeit und professionellem Pflegehandeln (nach Oevermann) eröffnet neue Perspektiven für Pflegebildung und Organisationsentwicklung.
- Schulungen zur achtsamen Selbst- und Fremdwahrnehmung können Pflegebeziehungen nachhaltig verbessern.