

Pressemitteilung

19.01.2026

„Wie kann ich noch freundlich sein, wenn ich permanent im Ausnahmezustand arbeite?“

Achtsamkeit im Gesundheitswesen: Neue Studie zeigt, woran die Umsetzung scheitert – und wie sie gelingen kann

Berlin – Beschäftigte im Gesundheitswesen sind überdurchschnittlich oft von psychischen Erkrankungen und dadurch bedingten langen Arbeitsausfällen betroffen. Eine aktuelle Studie der Evangelischen Hochschule Darmstadt und des MBSR-MBCT Verband e.V. (Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland) zeigt nun erstmals systematisch auf, welche Faktoren die erfolgreiche Implementierung achtsamkeitsbasierter Stressreduktionsprogramme in Kliniken und Pflegeeinrichtungen fördern können – und welche Hürden dem entgegenstehen.

Für die in der Fachzeitschrift *Prävention und Gesundheitsförderung* veröffentlichte Untersuchung entwickelte eine interprofessionelle Arbeitsgruppe des MBSR-MBCT Verbands um Prof. Antje Miksch (Evangelische Hochschule Darmstadt) und Dr. Rosa Michaelis (Ruhr-Universität Bochum, Universitätsmedizin Essen) einen Online-Fragebogen und befragte damit 43 zertifizierte Achtsamkeitslehrende, die Kurse für Gesundheitspersonal anbieten. Das Ergebnis: Laut dieser Umfrage werden achtsamkeitsbasierte Programme wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) von den Kursteilnehmenden als wirksam erlebt – ihre erfolgreiche Umsetzung wird jedoch häufig von strukturellen Barrieren erschwert.

Zeitmangel als Haupthindernis

„Eine große Hürde ist der Zeitmangel“, erklärt Erstautorin Antje Miksch, Professorin für Gesundheitsförderung an der EH Darmstadt: „Pflegerkräfte und Ärzt:innen arbeiten oft am Limit. Wenn dann ein Achtsamkeitskurs nach Feierabend stattfindet und nicht als Arbeitszeit angerechnet wird, ist die Teilnahme kaum möglich.“ Die Studie identifiziert darüber hinaus Personalmangel, ungünstige Dienstpläne, einen hohen Krankenstand sowie eine Führungskultur, die individuelle Kompensation gegenüber systemischen Veränderungen als kurzfristige Lösung priorisiert, als zentrale institutionelle Barrieren.

Auf individueller Ebene erschweren Erschöpfung und das Gefühl permanenter Überforderung die Teilnahme. Eine befragte Person brachte es auf den Punkt: „Wie kann ich noch freundlich zu den Menschen und mir selbst sein, wenn ich doch permanent im Ausnahmezustand arbeite?“

Evidenzbasierte Wirkung – von Emotionsregulation bis Burnout-Prävention

Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind wissenschaftlich gut erforscht und zeigen nachweisbare Effekte: Sie verbessern die Emotionsregulation, stärken Selbstregulation und Resilienz und fördern eine

mitfühlende Beziehung – zu sich selbst, zu Kolleg:innen und zu Patient:innen. Besonders wirksam ist die Verbindung von Achtsamkeit mit Selbstmitgefühl zur Prävention von Empathieermüdung und Burnout.

Die Untersuchung schlussfolgert klare Ansatzpunkte für eine erfolgreiche Implementierung: Wenn Beschäftigte erleben, dass Achtsamkeitspraxis ihnen konkret hilft, mit Stress umzugehen und ihre Selbstfürsorge zu stärken, steigt das Engagement erheblich. Besonders wirksam wird es, wenn sie erkennen, dass dies auch ihrer Patientenversorgung zugutekommt.

Führungskräfte als Schlüssel zum Erfolg

Entscheidend ist die Unterstützung auf institutioneller Ebene – und hier kommt Führungskräften eine zentrale Rolle zu. Die Studie unterstreicht: Führungskräfte sind eine bedeutsame Ressource für die erfolgreiche Implementierung. „Wenn Führungskräfte aktiv zur Teilnahme ermutigen, die Kurse während der Arbeitszeit ermöglichen und selbst eine achtsame Haltung vorleben, verändert das alles“, betont Letztautorin Rosa Michaelis, Neurologin und Vorstandsmitglied des MBSR-MBCT Verbands. „Achtsamkeit darf nicht als Privatvergnügen nach Feierabend verstanden werden, sondern als integraler Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements.“

Führungskräfte schaffen nicht nur die strukturellen Voraussetzungen, sondern prägen auch die Kultur der Organisation. Ihre Unterstützung ist essenziell, um psychologische Sicherheit zu etablieren und Veränderungsprozesse zu katalysieren – gerade in Zeiten verunsichernder Transformation.

Verhaltens- und Verhältnissebene zusammen denken

Die Studie macht deutlich: Individuelle Resilienzförderung allein reicht nicht aus. „Es ist nicht genug, den Beschäftigten beizubringen, besser mit Stress umzugehen, während die strukturellen Bedingungen krank machen“, so Antje Miksch. „Wir brauchen beides: die Stärkung persönlicher Kompetenzen und die Veränderung der Arbeitsbedingungen.“

Die Autorinnen empfehlen die systematische Verankerung achtsamkeitsbasierter Angebote im betrieblichen Gesundheitsmanagement und in der Personalentwicklung. Dazu gehören feste Ansprechpersonen in den Einrichtungen, geschützte Zeiten für Praxis und Follow-up-Angebote sowie die Integration in Ausbildung und Studium.

„Die Qualität achtsamkeitsbasierter Interventionen steht und fällt mit der fundierten Ausbildung der Lehrenden“, betont Martina Aßmann, Arbeitsmedizinerin und Vorstandsvorsitzende des MBSR-MBCT Verbands. „Unser Verband setzt seit Jahren auf höchste Qualitätsstandards: Zertifizierte Lehrende durchlaufen eine mehrjährige Ausbildung und verpflichten sich zu kontinuierlicher eigener Achtsamkeitspraxis. Diese Expertise ist entscheidend, damit Achtsamkeitskurse im Gesundheitswesen nicht nur angeboten, sondern auch wirksam umgesetzt werden. Wir unterstützen Einrichtungen gerne dabei, qualifizierte Angebote zu etablieren und nachhaltig in ihre Strukturen zu integrieren.“

Angesichts des Fachkräftemangels dringend notwendig

Der Handlungsdruck ist groß: Laut DAK-Gesundheitsreport liegt das Gesundheitswesen bei Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen 39 Prozent über dem Durchschnitt aller Wirtschaftsgruppen. Pflegekräfte haben mit 28,5 Tagen pro Jahr einen deutlich höheren Krankenstand als der allgemeine Durchschnitt mit 18,6 Tagen.

„Angesichts des prognostizierten Fachkräftemangels ist es für Einrichtungen im Gesundheitswesen essenziell, ihre Belegschaft gesund zu erhalten“, betont das Forschungsteam. Achtsamkeitsbasierte

Verfahren könnten dabei einen wichtigen Beitrag leisten – wenn die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden.

Über die Studie:

Die Originalpublikation ist kostenfrei verfügbar (Open Access) erschienen in: Prävention und Gesundheitsförderung (2026). Miksch, A., Breuer, L.-A., Stasica, M. et al. „Wie kann ich noch freundlich zu den Menschen und mir selbst sein, wenn ich doch permanent im Ausnahmezustand arbeite?“ DOI: [10.1007/s11553-025-01288-3](https://doi.org/10.1007/s11553-025-01288-3)

Über den MBSR-MBCT Verband:

Der MBSR-MBCT Verband e. V. ist die führende Organisation für achtsamkeitsbasierte Verfahren im deutschsprachigen Raum. Er vertritt zertifizierte Lehrende, setzt Qualitätsstandards und fördert die wissenschaftliche Forschung sowie die Integration von Achtsamkeit im Gesundheits- und Bildungswesen.

Pressekontakt:

MBSR-MBCT Verband e.V.

Annett Grützmacher (Geschäftsführerin)
Dortmunder Str. 2
10555 Berlin
presse@mbsr-verband.de

Wissenschaftliche Ansprechpartnerinnen:

Prof. Dr. Antje Miksch (Erstautorin): antje.miksch@eh-darmstadt.de
Dr. Rosa Michaelis (Letztautorin): rosa.michaelis@kk-bochum.de