

# ***Folgendcover***



**TATORT  
PFLEGE**

**Empathie  
&  
Resilienz**

**Pflege mit Herz und Haltung**

**MARIA MARSICO**

ALLE EPISODEN  
ZUM LERNEN  
FÜR DAS  
PFLEGEEXAMEN

**GÄST\*IN:**





# Lernskript:

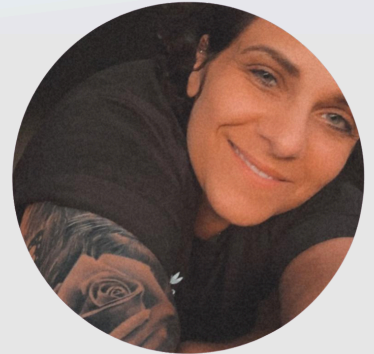
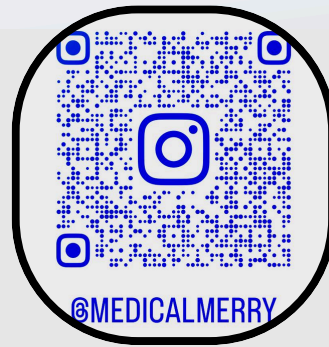
## Folgenthema:

### Empathie & Resilienz

#### – Pflege mit Herz und Haltung



Gäst\*in: Maria Marsico  
auf Instagram unter  
@medicalmerry



#### 1. Die Interview-Fragen:

1. Du hast viele Jahre in der Pflege gearbeitet. Wann hast du persönlich gespürt, wie wichtig Empathie im Pflegealltag ist?

1. Gab es Situationen, in denen Mitgefühl zur Belastung wurde?
2. Was bedeutet für dich „Pflege mit Herz und Haltung“ ganz persönlich?

#### 2. Das Fachwissen

##### 🧠 Definition:

**Empathie:** Fähigkeit, sich in die Gefühle und Gedanken anderer Menschen hineinzusetzen.

**Resilienz:** Fähigkeit, schwierige Situationen oder Rückschläge psychisch gut zu bewältigen.

##### ✅ Empathie – Kennzeichen:

- Mitgefühl und Verständnis für andere, aktives Zuhören
- Einfühlungsvermögen in Gedanken & Gefühle, Hilfsbereitschaft, respektvoller Umgang

##### ✅ Resilienz – Kennzeichen:

- Durchhaltevermögen in Krisen, positive Einstellung trotz Rückschlägen
- Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen

#### 3. Die Aufgaben

**„Empathie unterstützt die Resilienz, indem sie Verständnis, Zusammenhalt und emotionale Stärke in schwierigen Situationen fördert.“**

Warum das Thema wichtig ist:

Pflege heißt: Von Menschen für Menschen.

Wir begleiten, trösten, pflegen, hören zu und spüren dabei täglich viele Gefühle.

♥ Empathie bedeutet, sich in andere hineinzusetzen.

👊 Resilienz bedeutet, dabei stark und handlungsfähig zu bleiben.

Beides ist wichtig, um langfristig gesund, menschlich und professionell in der Pflege zu bleiben.

Im Pflegeberufegesetz (§ 5 PflBG) steht:

Pflegende sollen Beziehungen gestalten, „die durch Empathie, Wertschätzung und Achtsamkeit geprägt sind.“

Das ist kein Zusatz – das ist Pflege mit Haltung und eine Kernkompetenz.

1. Wie unterscheidest du echte Empathie von Pseudo-Empathie – also dem „aufgesetzten Mitgefühl“?
2. Wie können Auszubildende lernen, empathisch zu sein, ohne sich zu verlieren?
3. Welche Rolle spielt Achtsamkeit dabei, empathisch und gleichzeitig professionell zu handeln?
4. Wie kann man Empathie im Unterricht oder in der Praxis gezielt fördern?
5. Empathie kann auch erschöpfen. Was verstehst du unter „Compassion Fatigue“? → Compassion Fatigue ist ein Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung, der durch anhaltendes Mitfühlen und Helfen bei leidenden Menschen entsteht.
6. Wie hilft Resilienz, mit emotionalen Belastungen umzugehen?
7. Welche kleinen Strategien empfiehlst du Auszubildenden, um ihre psychische Widerstandskraft zu stärken?

#### 4. Das Wichtigste:

Nähe & Distanz – das gesunde Spannungsfeld. Wie gelingt der Spagat zwischen Nähe und professioneller Distanz?

- Der Spagat gelingt, indem man empathisch und wertschätzend handelt, dabei aber klare Grenzen und eine professionelle Haltung wahrt.

1. Woran erkennst du, dass jemand zu viel Nähe oder zu wenig Distanz zeigt?
2. Was rätst du Praxisanleiter: innen, wenn sie merken, dass Auszubildende emotional überfordert sind?



# Lernskript:

## Folgenthema:

### Empathie & Resilienz

#### – Pflege mit Herz und Haltung



#### 5. Fallbeispiel:

Britta Schubert, 46, Pflegelehrerin an einer Pflegeschule, entdeckt während der Pause ihre 27-jährige Schülerin Lara im Schulflur – sie sitzt weinend auf einer Bank. Britta geht ruhig auf sie zu, bleibt kurz stehen, atmet tief durch und setzt sich auf Augenhöhe. Sie sagt leise: „Ich sehe, dass dich gerade etwas sehr belastet. Magst du erzählen, was los ist?“ Lara berichtet, dass sie in der Praxis mit dem Tod einer Bewohnerin konfrontiert wurde und sich schuldig fühlt, weil sie beim letzten Gespräch ungeduldig war. Britta hört aktiv zu, spiegelt Laras Gefühle („Du bist traurig und verunsichert, weil dir die Situation so nahegeht“) und betont, dass Mitgefühl keine Schwäche, sondern eine Stärke ist. Gleichzeitig erinnert sie Lara an die Bedeutung von Selbstfürsorge und Pausen – Resilienz als Schutzschild. Gemeinsam überlegen sie kleine Schritte zur Entlastung: ein Gespräch im Team, eine Supervision und eine kurze Atempause vor schwierigen Einsätzen. Zum Schluss sagt Britta: „Empathie heißt mitfühlen – aber auch, dir selbst freundlich zu begegnen.“ Lara lächelt zaghaft und nickt.



#### 6. Die Analyse:

- 🌱 Wie analysiert man dieses Fallbeispiel?
- ☞ Dieses Beispiel verdeutlicht das beschriebene Spannungsfeld zwischen Empathie (Mitgefühl) und Resilienz (Selbstschutz) im Pflegealltag.
- **Emotionsebene:** Schülerin erlebt Trauer und Schuld nach Patient\*innenverlust.
- **Empathieverhalten:** Britta hört aktiv zu, spiegelt Gefühle, zeigt echtes Mitgefühl.
- **Resilienzförderung:** Thematisiert Selbstfürsorge, Pausen, Supervision, Fallbesprechung, Umgang mit Scham oder mit Tod/Trauer
- **Lernmoment:** Balance zwischen Nähe (Empathie) und Distanz (Selbstschutz) wird erfahrbar.

#### 7. Die Kompetenzbereiche:

**KB I – Pflegeprozess & Pflegediagnosen** – Erkennen und Einordnen emotionaler Belastung bei Lara, Förderung ihrer psychosozialen Gesundheit durch empathisches, wertschätzendes Zuhören, Beobachtung von nonverbalen Hinweisen (z. B. Tränen, Körperspannung) und emotionalen Reaktionen auf Gesprächsansätze.

**KB II – Kommunikation & Beratung** – Aktives Zuhören und Spiegeln von Gefühlen („Du bist traurig und verunsichert...“), einfühlsames Ansprechen der Situation, Förderung von Selbstreflexion und Selbstfürsorge, Beratung zu möglichen Entlastungsstrategien (Supervision, Teamgespräch, Atempause, kollegiale Beratung, Fallbesprechung).

**KB III – Interprofessionelles Arbeiten** – Unterstützung von Teamdynamik durch Förderung offener Kommunikation über belastende Situationen, Sensibilisierung der Studierenden für kollegiale Unterstützung, gemeinsame Überlegungen zu Entlastungsmaßnahmen.

**KB IV – Recht & Gesetze** – Wahrung der Persönlichkeitsrechte und psychischen Integrität der Schülerin, Sicherstellung eines geschützten Raums für emotionale Äußerungen, Vermeidung von Schuldzuweisungen und diskriminierendem Verhalten.

**KB V – Pflegewissenschaft & Ethik** – Ethische Reflexion über Mitgefühl und professionelle Distanz, Förderung von Resilienz und Selbstfürsorge auf wissenschaftlich fundierter Basis, Anwendung pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse zur psychischen Stabilisierung von Pflegenden und Lernenden.



# Lernskript:

## Folgenthema:

### Empathie & Resilienz

#### – Pflege mit Herz und Haltung



#### 8. Die Praxistipps – 🙌 Einfach, aber wirksam – für deinen Alltag

**30-Sekunden-Atempause:** Bevor du in ein Zimmer gehst: tief durchatmen, Gedanken sammeln, präsent sein. → So kommst du ganz bei dir an.

**3-Satz-Reflexion am Dienstende:** Was war heute schön? Wo war ich empathisch? Was darf ich morgen leichter nehmen?

**Wertschätzungsmoment:** Sag einer Kollegin oder einem Kollegen etwas Positives. → Das stärkt euch beide, schafft Verbindung und zaubert ein Lächeln 😊 bei jedem!

#### Empathiefördernde Strategien:

- Aktives Zuhören (paraphrasieren, spiegeln, nachfragen)
- Perspektivwechsel (Wie fühlt sich der andere wohl gerade?)
- Gefühle benennen (bei dir und beim Gegenüber)
- Selbstempathie (dir selbst Verständnis schenken, wenn etwas schwerfällt)

#### Resilienzstrategien:

- Reflexion und Supervision, Pausen und Bewegung, Grenzen setzen
- Austausch mit Kolleg:innen, Rituale der Selbstfürsorge (z. B. Musik, Spaziergang, Atemübung)

#### 📦 Reflexionsimpuls – Frag dich:

- ✨ Wann war ich in letzter Zeit besonders empathisch?
- ✨ Wie gehe ich mit emotionalen Situationen um?
- ✨ Was stärkt mich, um empathisch zu bleiben?

🌱 **Mini-Projekt für die Klasse oder Praxis** – „Empathie sichtbar machen – Resilienz spürbar leben.“  
Gestaltet gemeinsam: 🌱 eine „Mut-mach-Wand“ mit positiven Erlebnissen, 💬 eine wöchentliche Achtsamkeitsminute im Unterricht, 📄 eine Karte für Kolleg:innen mit dem Satz: „Danke, dass du mit Herz arbeitest.“, usw. – seit kreativ!

#### 9. Berufserfahrung: Pädagogische Perspektive

1. Du bist Pflegepädagogin. Wie bringst du Themen wie Empathie, Achtsamkeit und Resilienz in deinen Unterricht ein?
2. Was wünschst du dir von Schulen und Praxiseinrichtungen, damit Empathie nicht nur gelehrt, sondern gelebt wird?

#### 09. Die Zusammenfassung:

❤ Empathie – Mitfühlen, ohne mitzuleiden – Empathie ist die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen ihre Sorgen, Schmerzen, Freuden. Aber: Empathie ist keine Selbstaufgabe. Sie braucht Grenzen, um gesund zu bleiben. – Empathie bedeutet Mitgefühl – nicht Mitleid.

💬 Pflege ohne Empathie ist Versorgung. Pflege mit Empathie ist Beziehung.

👂 Echte Empathie heißt: aufmerksam zuhören, ehrlich interessiert sein, Gefühle wahrnehmen, ohne sie zu übernehmen, sich selbst dabei nicht vergessen

💔 Pseudo-Empathie ist, wenn man „mitfühlt“, aber innerlich abschaltet oder nur funktioniert. Nennt man auch „Coolout“ je nach Literatur.

🛡 Resilienz – Stärke aus der Balance. Resilienz ist wie ein innerer Schutzschild. Sie hilft dir, nach schwierigen Situationen wieder ins Gleichgewicht zu kommen. – Resilienz bedeutet Selbstschutz – nicht Gleichgültigkeit. Resilienz bedeutet: Grenzen kennen und wahren, Pausen machen dürfen, sich selbst Fürsorge schenken. Resilienz schützt dein Herz, damit du empathisch bleiben kannst.

⚖ Das gesunde Spannungsfeld: Empathie ohne Begrenzung kann zu emotionaler Erschöpfung, Mit-Leiden oder „Compassion Fatigue“ führen. Resilienz wirkt als Puffer: Sie hilft dir, dich zu stabilisieren, ohne deine Menschlichkeit zu verlieren. Ein gesundes Spannungsfeld heißt: Nähe zulassen – um Beziehung zu ermöglichen. Distanz wahren – um dich selbst zu schützen

#### 🌟 Merksätze

Empathie öffnet dein Herz – Resilienz hält es gesund & Achtsamkeit beginnt bei dir selbst. Die Pflege braucht keine Heldentaten. Selbstfürsorge ist demnach kein Luxus – sie ist Berufskompetenz.

#### 10. Abschluss

1. Wenn du Auszubildenden drei Sätze mitgeben dürftest – welche wären das?
2. Was wünschst du dir für die Zukunft der Pflegeausbildung in Bezug auf Empathie und Resilienz?

#### ❤ Take-Home-Message

Empathie und Resilienz gehören zusammen wie Herz und Verstand. Nur wer sich selbst achtet, kann andere mit Mitgefühl begleiten. Pflege mit Herz bedeutet:

💬 Fühlen. Verstehen. Bewahren.

❤ Von Pflege für Pflege – für alle, die jeden Tag mit Menschen arbeiten und dabei Mensch bleiben