



Thema:

Webinar Landespflegekammer
03.02.2026 18.30 -19.30

„ Eine Herausforderung: Emotionsregulation,
Emotionsarbeit und moralischer Stress in der Pflege“

Referent:

Dipl.-Psych. Rüdiger Bohn



Der Inhalt

- **Infos zum Konstrukt Emotionen**
- Emotionsregulation
- Emotionsarbeit
- Moralischer Stress

4 Psychologische Ebenen (Reflexionsebene)

1. Kognition:

„Ich denke ...“

2. Gefühl/Affekt:

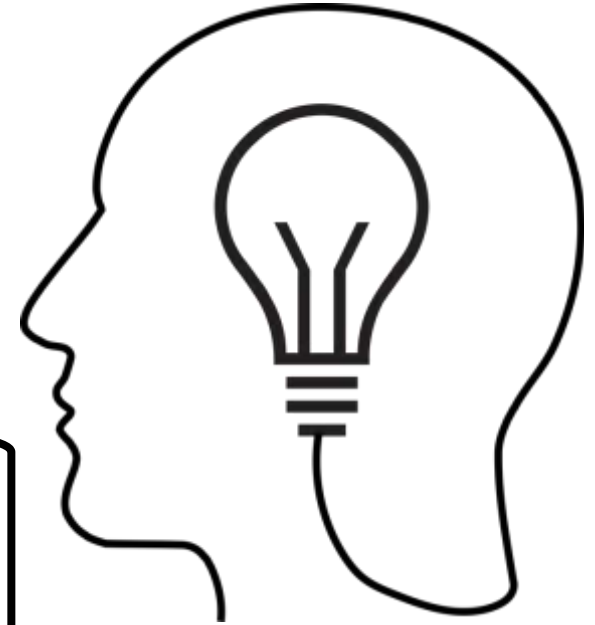
„Ich fühle ...“

3. Körper

„Ich spüre ...“

4. Verhalten

„Ich mache ...“, „Er/Sie macht ...“



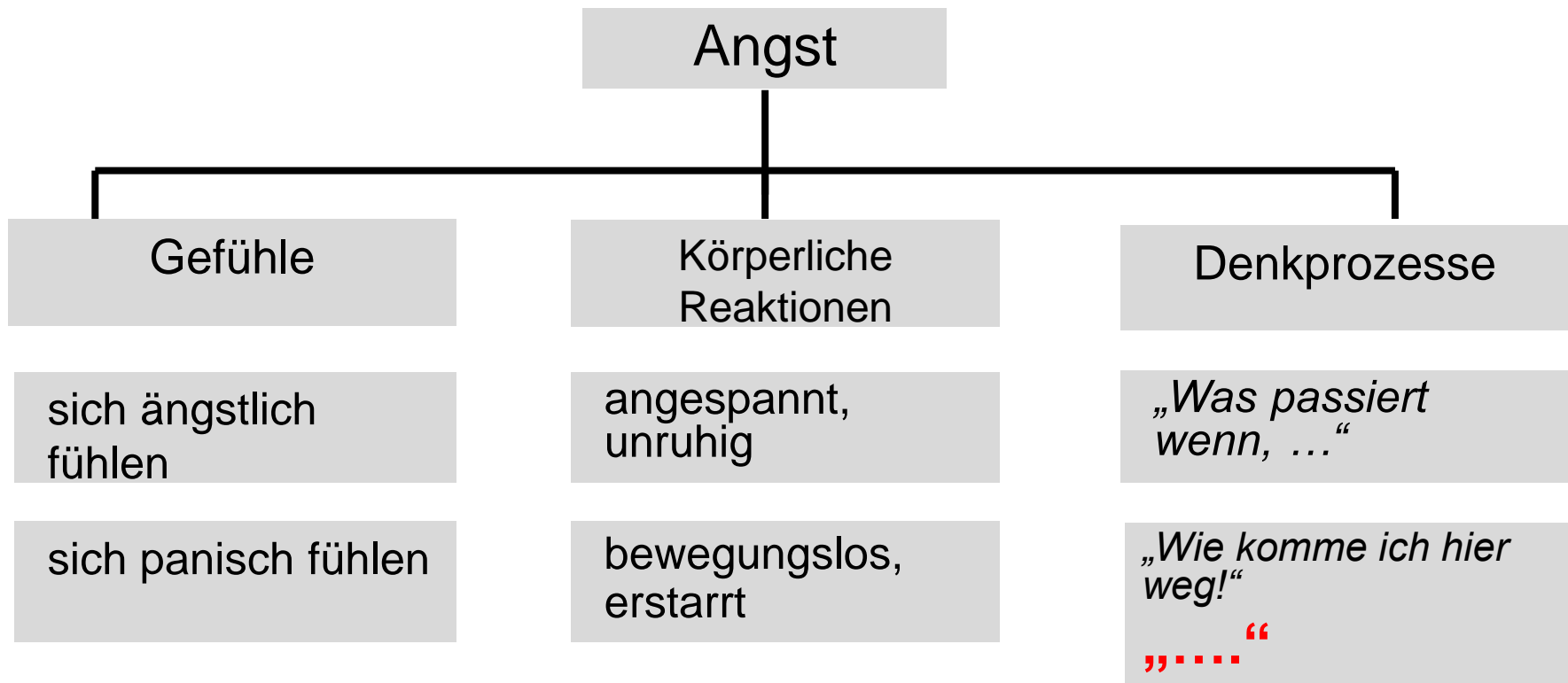
Introspektion

**Introspektion
&
Extrospektion**

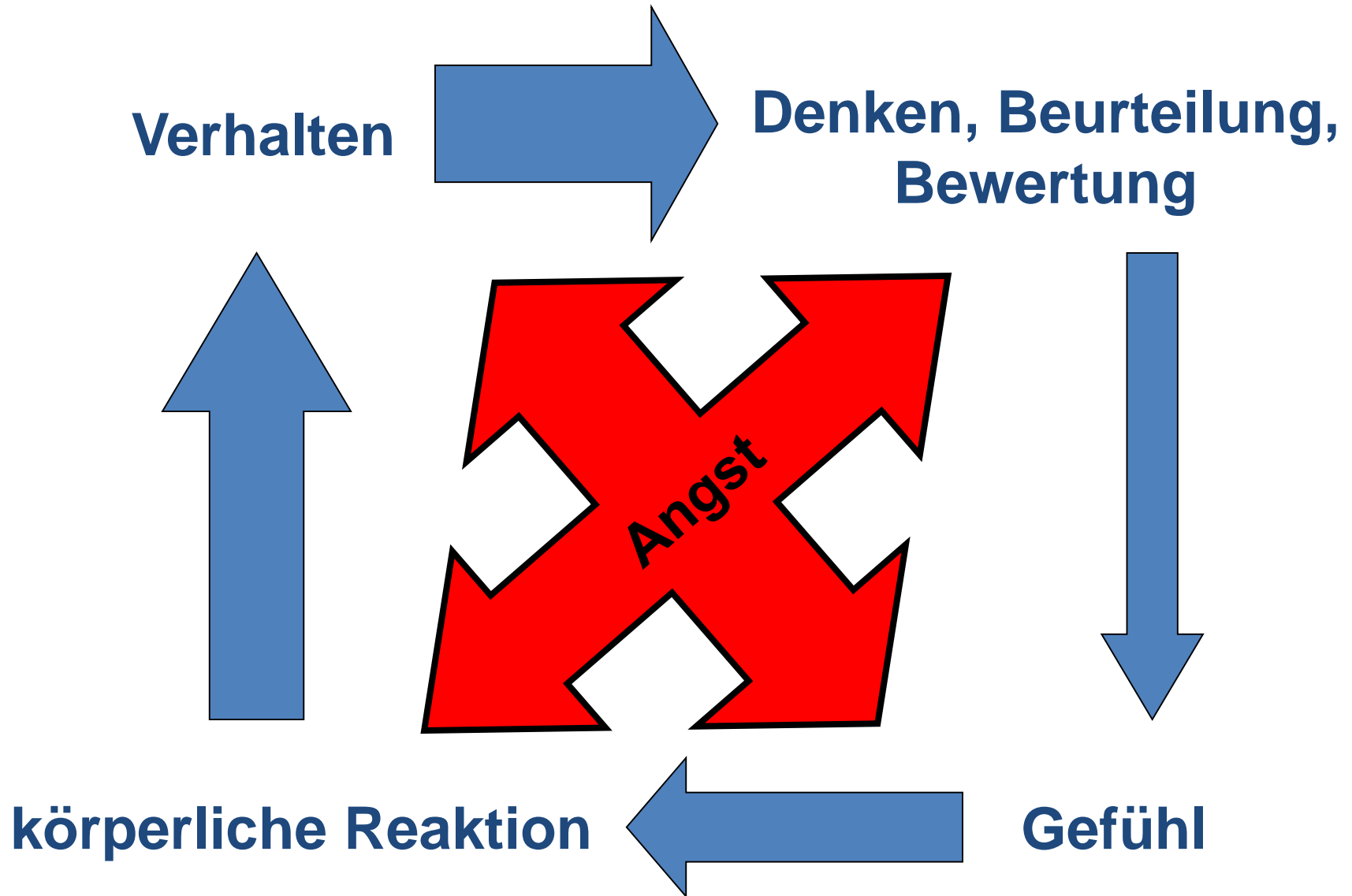
Emotionen was ist das?

Emotionen haben **subjektiv erfahrbare** und **objektiv erfassbare Komponenten**, die **zielgerichtetes Verhalten** begleiten bzw. fördern, das dem Organismus eine **Anpassung an seine Lebensbedingungen** ermöglicht

Brandstätter, V. et al. (2018). Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor. 2. Auflage. Springer. (S. 164)



„Angstkreislauf“



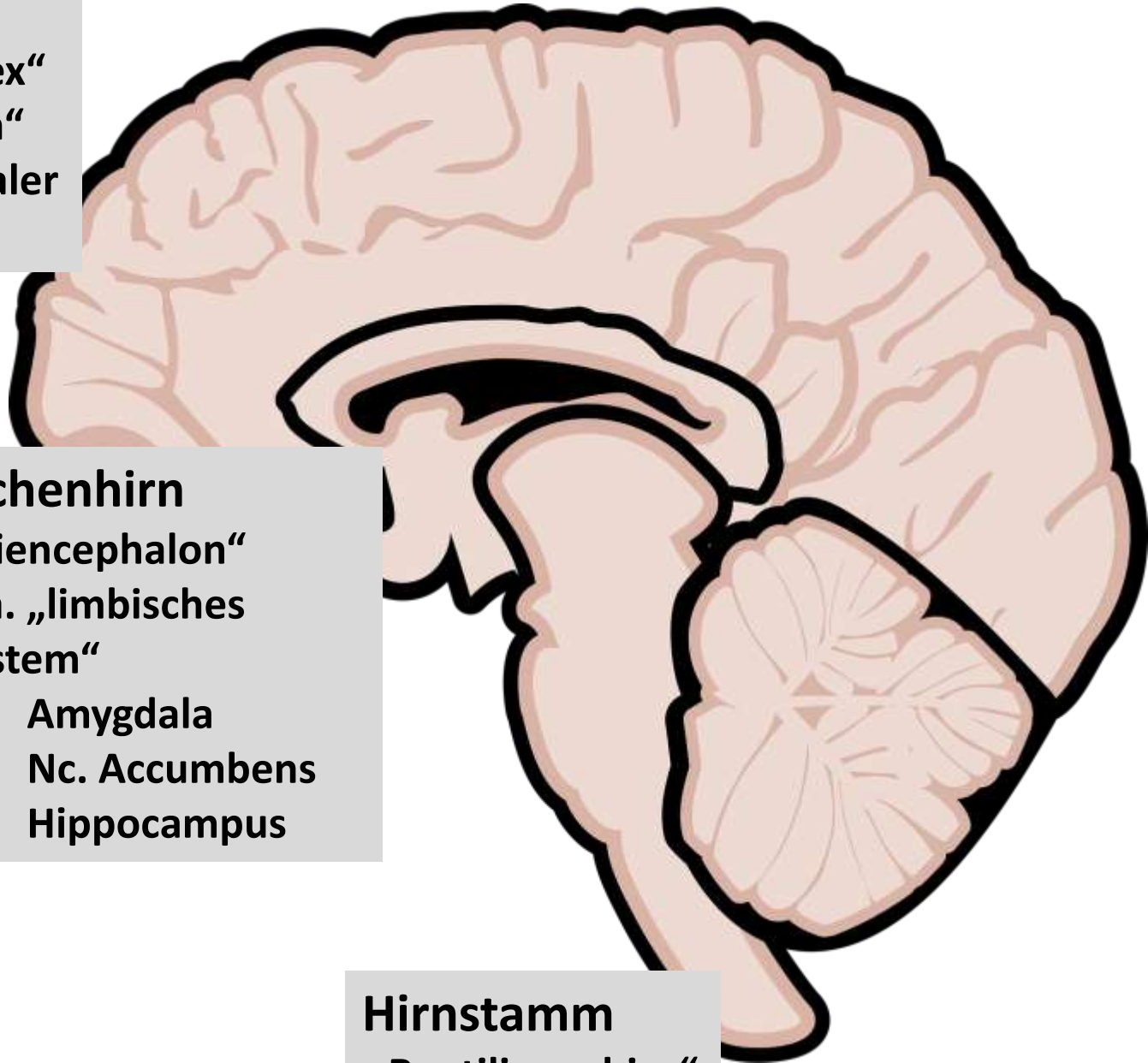
Großhirn

- „Neocortex“
- „Denkhirn“
- „präfrontaler Cortex“

Zwischenhirn

- „Diencephalon“
- u.a. „limbisches System“
 - Amygdala
 - Nc. Accumbens
 - Hippocampus

Hirnstamm „Reptiliengehirn“



Neurobiologie

„Limbisches System“

1. Amygdala:

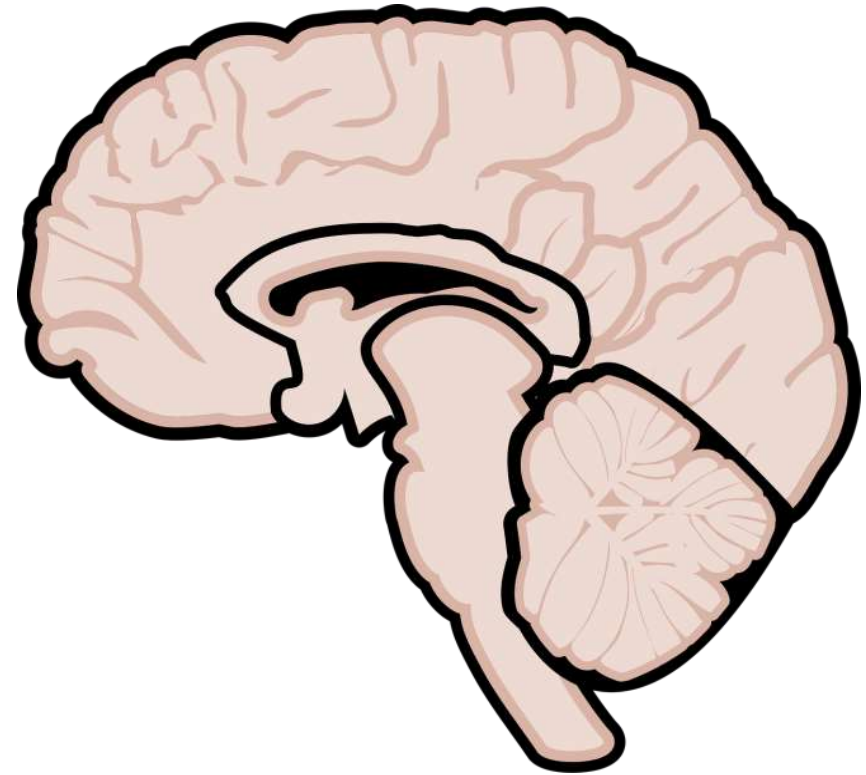
Sorgt als „Rettungssystem“ für Flucht, Angriff, oder Totstellen und erzeugt **Angst oder Ärger/Wut**

2. Nucleus accumbens:

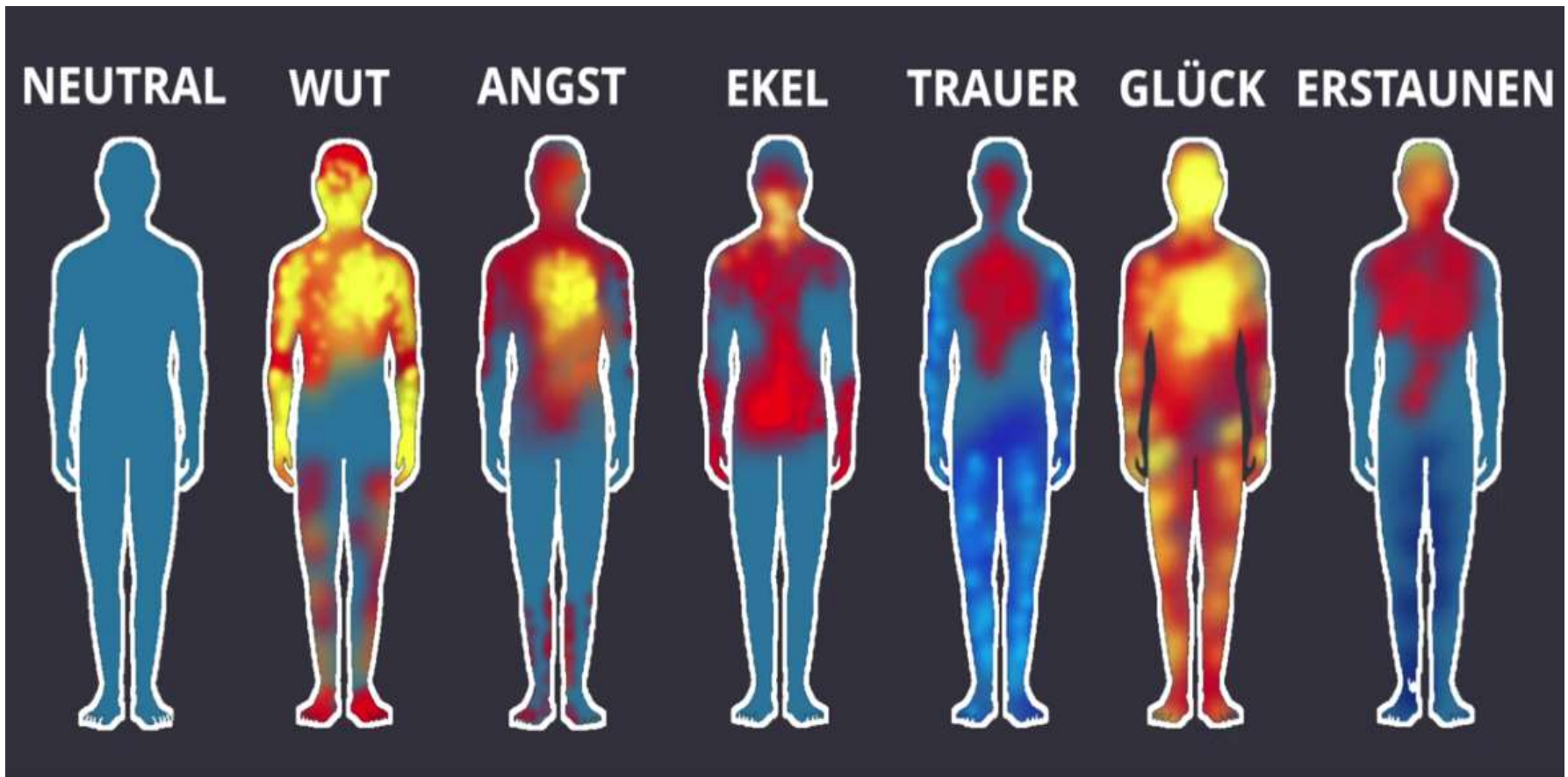
Sorgt durch **Dopamin, Oxytocin** und **Endorphin** für die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer sicheren (pflegerischen) Beziehung

3. Hippocampus

Integriert ankommende Informationen und sorgt dafür, dass wir uns Einzelheiten merken können



Körperlandkarte: - Bodyli-Maps of Emotions -



<https://www.daserste.de/unterhaltung/quiz-show/hirschhausens-quiz-des-menschen/show-20122018-karte-gefuehle-100.html>

Funktionen von Emotionen



- Emotionen begleiten **Motivationsprozesse**

- Emotionen resultieren aus **Bewertungsprozessen**
 - unbewusst im Mandelkern (Amygdala: Flucht-Angriff-Erstarren)
 - bewusst im Präfrontalen Kortex

- Emotionen beeinflussen **Verhalten**
 - aktivieren das Vegetativen Nervensystems (Stresssystem)
 - steuern Verhalten (Impulskontrolle, Flexibilität)

- Emotionen besitzen **kommunikative Funktion**
 - nonverbales System (Gestik, Mimik, Haltung, Nähe – Distanz, ...)
 - paraverbales System (Stimmhöhe, Lautstärke, Geschwindigkeit)

Kommunikative Funktion

Mimik lesen und deuten - die 7 Basisemotionen nach Paul Ekman

1. Ekel
2. Ärger/Wut
3. Angst
4. Trauer
5. Verachtung
6. Freude
7. Interesse/Überraschung



Aber: Ohne Kontext (z. B. Gestik, paraverbale Laute, Gegenstände, ...) sind Emotionen häufig nicht eindeutig zu erkennen

<https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c>

Mimik erkennen und deuten - nach Paul Ekman



Gefühle in Gesichtern lesen

-

Empathie verbessern

Abspielen (k)

0:10 / 4:08 • Mimik erkennen und deuten - r www.memory-palace.de/blog

Mimik lesen und deuten - die 7 Basisemotionen - nach Paul Ekman



Der Inhalt

- Infos zum Konstrukt Emotionen
- **Emotionsregulation**
- Emotionsarbeit
- Moralischer Stress

"Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nutzen.,, (Kurt Tucholsky)

Was ist Emotionsregulation?



Prozesse mit denen wir Einfluss darauf ausüben, welche Emotionen **wir haben**, **wann wir diese haben** und wie wir diese **erleben** und zum **Ausdruck bringen** (n. Gross, 2014)

- Regulation **positiver und negativer** affektiver Zustände
- **verstärken und abschwächen** affektiver Zustände
- **automatische vs. kontrollierter** Regulation

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unserer Macht zur Wahl der Reaktion! In unserer Reaktion liegt unsere Entwicklung und Freiheit“
(Viktor Frankel)

Positive Emotionen (hoch-) regeln

Angenehme (positive) Emotionen

- gehen im (heutigen) Pflegealltag häufig unter
- damit berauben wir uns einer wesentlichen Ressource
- Freude, Stolz, Zufriedenheit, ..., „nähren unser Seele“



Praxistipp:

„Übung der drei guten Dinge“:

Notieren Sie einmal über mehrere Tage drei Dinge die am heutigen Tag gut waren? Wichtig ist, dass Sie diese Übung einige Tage am Stück machen. Beobachten sie dabei einmal Ihre Stimmung und Gedanken, gibt es eine Veränderung?

1. Was war besonders schön am heutigen Tag?
2. Worauf kann ich heute stolz sein?
3. Wofür bin ich heute dankbar?

Negative Emotionen (runter-) regeln

Unangenehme (negative) Emotionen

- Sind Teil unserer täglichen Pflege
- Werden häufig wahrgenommen, aber dann ignoriert oder verdrängt
- Ärger, Angst, ..., schaden langfristig unserer Gesundheit



Praxistipp:

Kognitive Neubewertung: die Perspektive wechseln und eine neue Bedeutung finden.

Atementspannung: Schnelle Aktivierung des Parasympathikus

Körperliche Bewegung: Endorphinausschüttung

$$2 + 3 = 5$$



$$6 + 3 = 8$$



$$5 + 3 = 8$$



$$3 + 4 = 7$$



$$6 + 2 = 8$$





Der Inhalt

- Infos zum Konstrukt Emotionen
- Emotionsregulation
- **Emotionsarbeit**
- Moralischer Stress

Wie zeigt sich Emotionsarbeit?



- Emotionen **zeigen**, die man gar nicht hat
- Emotionen **verbergen**, die man hat, die in bestimmten Situationen aber nicht wünschenswert sind.
- emotionale Dissonanz
- wird häufig als belastend empfunden
- Korreliert hoch mit „emotionaler Erschöpfung“

Arbeitsbezogene Normen und Emotionsarbeit

Emotionserleben

±

Emotionsausdruck



Emotionsarbeit:

- absichtliches erzeugen oder unterdrücken von Gefühlen
- soll bestimmte Wirkung beim Gegenüber erzeugen

1. Automatische Regulation

2. „Surface acting“

- Emotionsausdruck erzeugen
- subjektives Emotionserleben unverändert
- z. B. Ärger erleben

3. „Deep acting“

- Emotionsausdruck und Emotionserleben stimmen überein
- Methoden: Entspannung, Konzentration, Stanislawski-Methode
- Folge: Ärger entsteht erst gar nicht

4. Emotionale Devianz



Der Inhalt

- Infos zum Konstrukt Emotionen
- Emotionsregulation
- Emotionsarbeit
- **Moralischer Stress**

Emotionen und Moralischer Stress



Untrennbar von Pflege ist die Achtung der Menschenrechte, einschließlich des Rechts auf Leben, auf Würde und auf respektvolle Behandlung. Pflege wird mit Respekt und ohne Wertung des Alters, der Hautfarbe, des Glaubens, der Kultur, einer Behinderung oder Krankheit, des Geschlechts, der sexuellen Orientierung, der Nationalität, der politischen Einstellung, der ethnischen Zugehörigkeit oder des sozialen Status ausgeübt. Die Pflegenden üben ihre berufliche Tätigkeit zum Wohle des Einzelnen, der Familie und der sozialen Gemeinschaft aus...

(aus der Präambel des ICN Ethik-Kodex, 2012)



Emotionen und Moralischer Stress

„**Moral Distress** entsteht, wenn man weiß, was richtigerweise zu tun wäre, jedoch institutionelle Zwänge es beinahe verunmöglichen, den richtigen Handlungsverlauf zu verfolgen“ (Jameton, 1984).



Emotionen und Moralischer Stress



Ursachen

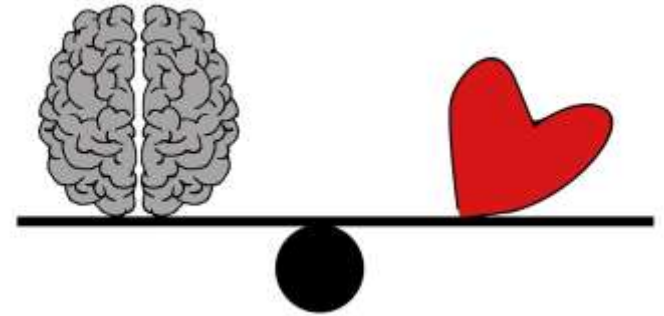
- Zeitmangel
- Personalknappheit
- Arbeitsverdichtung
- Hierarchie
- ökonomischer Druck
- verschiedene berufliche Sozialisierungen
- unklare Rollenverteilung

Folgen

- **Trauer, Wut, Frustration, Schuldgefühle**
- physische Beschwerden wie Kopf- und Nackenschmerzen,
- Widerwille gegen die Arbeit
- emotionaler oder physischer Rückzug
- Burn-Out
- Berufsflucht, Zynismus und Coolout.

Moralischer Stress was kann man tun?

Seidlein, A.-H., et. al. (2014). Nach bestem Wissen und Gewissen. Ethik in der Intensivpflege. Die Schwester Der Pfleger. (S. 988).



- Förderung guter **Zusammenarbeit**
- Ausbildung einer **Sprache zur angemessenen Beschreibung** ethischer Probleme
- **Sensibilisierung ... für die Wahrnehmung** moralischer Irritationen
- Implementierung ethischer **Fallbesprechungen**
- Strukturierte, transparente **Entscheidungsfindung im Team**

Programme zum Umgang mit Moralischen Stress: Siehe auch Literatur am Ende der Präsentation.

Ausbildung zum Ethikberater

- Start: 13.03.2025
- Kursleiter: Markus Groß-Heister M.A., LL.M.

<https://www.westpfalz-klinikum.de/weiterbildungszentrum-kaiserslautern/ethikberatung>



Westpfalz-Klinikum / Über uns / Weiterbildungszentrum Kaiserslautern

WEITERBILDUNGSZENTRUM KAISERSLAUTERN

Abteilungsleitungen Rüdiger Bohn und Silke Runt

WILLKOMMEN IN UNSEREM WEITERBILDUNGSZENTRUM
WESTPFALZ-KLINIKUM E. V. IN KAISERSLAUTERN!

FORTBILDUNGSKATALOG

Angebote für alle Berufsgruppen

PFLEGEWEITERBILDUNG

Weiterbildung in den Gesundheitsberufen

STRAHLENSCHUTZ

100 Prozent online für alle Berufsgruppen

PFLEGEKONZEPTE

Angebote zur spezifischen Patientenversorgung

PRÜFARZTWESEN

REFRESHER

Trainings und Aktualisierungsangebote

ETHIKBERATUNG

im Gesundheitswesen

„ Eine Herausforderung: Emotionsregulation, Emotionsarbeit und moralischer Stress in der Pflege“

Fazit

- Emotionen gehören zu uns als **Menschen**.
- Emotionen können eine **schützende Funktion** oder eine **gefährdende Funktion** besitzen. Im allgemeinen sind sie sinnvolle und hilfreiche „Programme“ die uns ein adäquates Verhalten ermöglichen
- Emotionen gilt es **wahrzunehmen, zu akzeptieren, zu regulieren** und zu **benennen** um (gemeinsam) damit zu arbeiten
- Das gilt für uns Pflegende für die **eigenen Emotionen**, für die Emotionen der **Pflegeempfänger und deren Angehörigen** und es gilt für das **(interprofessionelle) Team**
- **Berufspolitik** (Kammern und Berufsverbände) kann Wege öffnen, um diese Themen zu bearbeiten

Literatur und Links

Bücher, Artikel und Broschüren

- Brandstätter, V. et al. (2018). **Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor.** 2. Auflage. Springer.
- DBfK. (2019). **Ethische Konflikte. Lösungsvorschläge aus der Praxis für die Praxis.** Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe.
- Horn, A. (2025). Mitten im Beruf – mitten im Gefühl. Heilberufe. 9.2025 / 77. S. 22-24.
- Doppelfeld, S. (2016). **Risikofaktor Moralischer Stress.** Die Schwester Der Pfleger. (S. 60-62).
- Grade, B. & Kolbe, M. (2026). **Psychologische Sicherheit ermöglichen und erhalten – Emotionsregulation und Lernkultur in Simulation, Debriefing und klinischem Alltag.** Notfall + Rettungsmedizin
- Kaufmann, L. & Schönfeld, A. **Moralische Belastung als Team meistern.** Heilberufe. 1.2026 7 78. S. 12 – 14.
- Kaschull, K. et.al. (2018) „**Endlich geht es mal um uns“.** **Entlastungskonzept empCARE.** Die Schwester Der Pfleger. (S. 44-46).
- Rungg, C. (2025). **Die Angst der anderen.** Heilberufe. 9.2025 / 77. S.26 -28.
- Seidlein, A.-H., et. al. (2014). **Nach bestem Wissen und Gewissen. Ethik in der Intensivpflege.** Die Schwester Der Pfleger. (S. 988).
- Seidlein, A.-H., et. al. (2014). **Nach bestem Wissen und Gewissen. Ethik in der Intensivpflege.** Die Schwester Der Pfleger. (S. 986-988).

Links Berufsordnung

Landespflegekammer Rheinland-Pfalz: Berufsordnung

<https://www.pflegekammer-rlp.de/index.php/pflege-als-beruf.html#berufsordnung-228>

Links Moralischer Stress:

Pflegekräfte im moralischen Dilemma – Zwischen Berufsethik und Arbeitsdruck | Reportage | rec. | SRF

https://www.youtube.com/watch?v=F9_N6D1MOpo

Kantonsspital Aarau. **Abschluss Symposium Monitoring der Arbeitsumgebung und Pflegequalität**

<https://recording.mymeeting.ch/Media/Catalog/Full/602626af555e4053961f6b6416d178a121>



Webinar Landespflegekammer
03.02.2026 18.30 -19.30

„ Eine Herausforderung: Emotionsregulation, Emotionsarbeit und
moralischer Stress in der Pflege“

**Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit
und eine erholsamen Feierabend!**

rbohn@westfalz-klinikum.de