



Psychische Belastungen

# Vorbereitet sein

**Wenn Feuerwehrleute, Rettungsdienstmitarbeiter, Polizisten oder Mitarbeiter des Technischen Hilfswerks gerufen werden, sind andere in Not. Was sie am Einsatzort erwartet, ist allzu oft eine Grenzerfahrung, die nur schwer zu verarbeiten ist.**

Die psychischen Belastungen können sehr vielfältig sein, zum Beispiel Schwerverletzte oder Tote zu sehen, Menschen schreien und weinen zu hören, verbrannte Menschen zu riechen, Verletzungen zu berühren oder sich ungewollt mit den Betroffenen zu identifizieren: „Wie ginge es mir, wenn mein Kind hier gestorben wäre?“. Es wird in der Regel kaum möglich sein, sich als Rettungsdienstmitarbeiter oder Feuerwehrmitglied solchen Situationen dauerhaft zu entziehen. Bloße Vermeidungs- oder Verdrängungsstrategien helfen meist nur kurzfristig und verhindern, dass Verhaltensweisen zu einer wirklichen Verarbeitung solcher Grenzerfahrungen entwickelt werden.

Hilfreicher ist es, sich auf solche Situationen vorzubereiten. Der Mensch hat eine Reihe von persönlichen Ressourcen, die er mobilisieren kann.

Denn die Frage ist nicht, warum ein bestimmter Prozentsatz von Einsatzkräften infolge der psychischen Belastungen erkrankt, sondern vielmehr, wodurch ein weit höherer gesund bleibt. Der amerikanische Psychologe A. Antonovsky nennt diesen Ansatz Salutogenese. Er fragt nach den Grundbedingungen von Ge-

sundheit im Kontext erheblicher und höchster Belastungen.

## Emotionale Ressourcen

Stabile, tragfähige emotionale Bindungen im direkten Umfeld eines Menschen sind ein wichtiger Beitrag zur Entwicklung einer widerstandsfähigen, auch hohen Belastungen gewachsenen Persönlichkeit.

Vereinzelung und Einsamkeit dagegen können dazu führen, im „Ereignisfall“ mit den Gefühlen von Überforderung, Angst und Verunsicherung allein zu stehen. Wer sich mit Menschen des eigenen Lebenskreises vertrauensvoll, offen, und wertgeschätzt austauschen kann, hat die Chance, sich „anzulehnen“, und daraus Sicherheit, Geborgenheit und Selbstvertrauen zu schöpfen.

Deshalb ist es so wichtig, den Wert persönlicher Bindungen zu erkennen, und sie bewusst zu pflegen. Eine weitere wichtige emotionale Ressource ist ein stabiles Selbstwertgefühl. Wer in einem sicheren Bindungsgefüge lebt und soviel Selbstvertrauen und -achtung mitbringt, dass er nicht bei jedem Misserfolg an sich

selbst zweifelt, kann auch mit Belastungen besser umgehen.

## Gedankliche Ressourcen

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Leben und dem Tod ist ein bedeutender Stein im Mosaik der Schutzfaktoren. Tauschen Sie sich mit Menschen des eigenen Vertrauens, zum Beispiel der Familie, dem Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder mit Notfallseelsorgern und Psychologen über Tod, Trauer, Freundschaft, das was wichtig ist im Leben, aus. Solche Gespräche sind keine „Flurgespräche“, die man nebenbei und zwischendurch führt. Es geht um die eigene Positionierung angesichts offener Fragen, wie sie zum Beispiel beim Tod von Kindern oder Kameraden plötzlich aufbrechen.

Drei Leitfragen können zu einer ganz persönlichen Orientierung helfen: Wer wartet auf mich? Das heißt, Leben kann sinnvoll sein, wenn es in Beziehungen gestaltbar und geborgen ist. Welche Aufgabe habe ich? Das heißt, Leben kann sinnvoll sein, wenn ich ein Ziel oder mehrere habe, die ich realisieren kann und will.

Was macht mich unverwechselbar? Das heißt, Leben kann sinnvoll sein, wenn ich meinen individuellen Wert für mich und andere erkenne.

Es gibt Rückhalt, diese Fragen einmal zu durchdenken, den erfahrenen Belastungen auch kognitiv, verstehen wollend, zu begegnen und Konsequenzen zu ziehen – zum Beispiel, sich mit bedrückenden Erfahrungen vor dem Hintergrund helfender Deutungsmodelle der Seelsorge und Psychologie zu beschäftigen. Wer begreift, was passiert ist, wer einen Zugang auch zu bedrohlichem Geschehen findet, kann damit eher umgehen.

### Verhaltensbezogene Ressourcen

Ein weiterer Schutzfaktor ist die Pflege eines verlässlich funktionierenden persönlichen Netzwerkes. Menschen aus dem individuellen Umfeld zu haben, die jederzeit, und das heißt eben auch spät

chen Netzwerk gehören neben Menschen des privaten und beruflichen Umfelds auch qualifizierte Personen aus den Bereichen Seelsorge und Psychologie. Denn zur Bewältigung traumatisierender Erlebnisse ist in der Regel fachlich überprüfte Beratung und Begleitung notwendig. Zu dem Bedürfnis nach Kommunikation kommt in der Regel das Bedürfnis nach Rückzug. Wer mit wem wann worüber spricht, ist eine individuelle Entscheidung. Wichtig ist, die Gelegenheit zu haben, sowohl zum Austausch als auch zur Ruhe. Einen allgemeingültigen Königsweg gibt es hier nicht, höchstens den, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und den Mut zu haben, entsprechend zu handeln. Dann ist es wichtig, Strukturen vorzufinden, die ein qualifiziertes, zeitnahes Gesprächsangebot oder andere Formen der Einsatznachsorge durch die Psychosoziale Unterstützung sicherstellen.

Es hat eine erhebliche schützende Wirkung, im Kollegenkreis eine Gesprächskultur zu schaffen und zu pflegen, in der

### Körperliche Ressourcen

Bereits die Römer der Antike haben es formuliert: mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Fitness ist nicht der entscheidende, wohl aber ein wichtiger Faktor bei der Bewältigung seelischer Belastungen. Dass körperliches und seelisches Wohlbefinden in enger Wechselbeziehung stehen, ist auch schon lange medizinisch belegt. Wer Sport treibt und sich fit hält, schützt außerdem nicht nur sich selbst, sondern auch seine Kollegen, weil er seine körperliche Einsatzbereitschaft steigert. Vorgesetzte können hier unterstützend wirken, indem sie Dienstsport ermöglichen.

In diesen Zusammenhang gehört auch eine kritische Auseinandersetzung mit den Ernährungsgewohnheiten. Übergewicht ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, an dem die Rettungs- und Hilfsorganisationen ihren Anteil haben. Wer sich vernünftig ernährt, aktiviert einen weiteren, seine Gesundheit schützenden Faktor.



### Prävention – Begleitung – Nachsorge

Wer sich selbst als ein System versteht, das aus Gefühlen, Gedanken, der umgebenden Lebenswelt und der eigenen Körperlichkeit besteht, kann auf Belastungen und Fehlbeanspruchungen angemessen reagieren – durch Prävention und durch hilfreiche Modelle der Begleitung und Nachsorge.

Es geht um die Antworten auf die Frage: Was erhält mich gesund mitten in der hohen Belastung?

in der Nacht, nach einem schweren Einsatz ansprechbar sind. In einer Situation persönlicher Hilflosigkeit vermitteln sie Sicherheit und „fangen auf“. Aber nicht nur in der akuten Lage, sondern auch in der Situation einer vielleicht chronifizierten oder sogar traumatisierenden Überforderung sind qualifizierte, „auf dem kurzen Dienstweg“ erreichbare Ansprechpartner eine unschätzbare Hilfe. Zu einem sol-

man dem anderen zuhört und in der jeder ohne Scheu reden kann. Nach hohen Belastungen darüber sprechen zu können ohne befürchten zu müssen, als Versager oder – das andere Extrem – als emotional völlig verroht dazustehen, fördert die wirkliche Verarbeitung. Wer authentisch sein darf und kann, muss sich nicht verbiegen und sein Inneres nicht mit Verdrängtem belasten.

### Mehr Informationen

- [www.fuk.de](http://www.fuk.de)  
Link: Psychosoziale Unterstützung.
- Frank Waterstraat. Einsatz: Notfallseelsorge. Hannover 2004