



# ABSCHLUSSARBEIT

## Wie können Rettungskräfte unterstützt werden, um Traumata vorzubeugen?

Prävention, Begleitung und psychologische Beratung  
am Beispiel der Freiwilligen Feuerwehren im Landkreis Nürnberger Land

Jörg Fröber – Psychologischer Berater / Personal Coach  
Impulse e.V. - Schule für freie Gesundheitsberufe - Studiennummer 70821

*Und Leid, wo es uns begegnet, verpflichtet uns besonders – zu einem guten Umgang miteinander und der Suche nach Glück, für uns selbst und für die Menschen um uns herum.*

*G. Lehmacher, 2013, „Schneller als der Tod erlaubt“  
Vorwort zur Verantwortung für das Miteinander*

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Deckblatt	
Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis	2
Zu meiner Person	3, 4
Hintergrund des Themas	5
Bedeutung der Schulung von Einsatzkräften in Bezug auf traumatische Erlebnisse	5, 6
Traumatische Erlebnisse und deren Auswirkungen auf Einsatzkräfte	6
Konzepte der Prävention, Begleitung und psychologischen Beratung bei traumatischen Erlebnissen	7
Herausforderungen für Einsatzkräfte	8
Belastungen und Stressfaktoren	8
Was ist ein belastendes / traumatisches Ereignis?	9
Spezifische traumatische Ereignisse, mit denen Einsatzkräfte konfrontiert sein können	9
Langzeitfolgen von traumatischen Erlebnissen für Einsatzkräfte	9
Hindernisse bei der Bewältigung	10
Rollenkonflikte	10
Entwicklungspsychologische Hemmnisse	10, 11
Sozialpsychologische Hemmnisse	11
Präventive Maßnahmen	11
Schulungen zur Sensibilisierung für traumatische Erlebnisse u. d. Auswirkungen	12
Bewältigungsstrategien für Einsatzkräfte	12, 13
Förderung einer unterstützenden Arbeitsumgebung und Teamarbeit	13
Begleitung bei und nach traumatischen Erlebnissen	13
Früherkennung und Bewertung von traumatischen Symptomen bei Einsatzkräften	13, 14
Einsatzbegleitung (On Scene Support)	14
Kurzbesprechung (Defusing)	15
Einsatznachbesprechung (Debriefing)	15
Fazit	16
Literaturverzeichnis	17

*Aus Gründen der Lesbarkeit wähle ich in dieser Abschlussarbeit meist die männliche Sprachform. Dabei gelten die Aussagen stets für Personen beliebigen Geschlechts und beliebiger Identität gleichermaßen.*

**HINWEIS:** Sollte der Leser in der Vergangenheit belastende, traumatische Erlebnisse gehabt haben, empfehle ich - unabhängig vom Grad der Verarbeitung - das Lesen im Beisein einer weiteren Person.

## **Zu meiner Person**

Es ist mir bewusst, dass dieser Punkt kürzer gehalten werden sollte, ich halte ihn aber in dieser Länge für wichtig, da diese Menge an Lebenserfahrungen wesentlich den Grund für das Interesse an der Psychologie und meinen Weg zum Psychologischen Berater / Personal Coach beschreiben.

1968 geboren besuchte ich ab 1974 die Grund- und Hauptschule und schloss diese 1983 mit dem „Quali“ ab. Es folgte die Ausbildung zum Fernmeldehandwerker. Bis Ende 1988 war ich in verschiedenen Aufgabenbereichen eingesetzt, bis ich schließlich als Wehrpflichtiger zur Bundeswehr eingezogen wurde und mich auch für mehrere Jahre verpflichtete. Als Zeitsoldat lernte ich erstmals auch eine Vorgesetzten- und Ausbilderfunktion und das Übernehmen von Verantwortung für Mensch und Gerät kennen. Mein Soldatendasein endete aber in Verwaltung und Logistik. Dieses Berufsfeld setzte sich nach der Bundeswehr zunächst auch fort, als ich bis zu einer Unternehmensinsolvenz als Gruppenleiter in der Lagerlogistik angestellt war.

Nur kurz dauerte die Arbeitslosigkeit und ich schloss bei einem privaten Bildungsträger die Umschulung zum Softwareentwickler ab. Dieses Institut war es dann, das mich und zwei Partner, die mit mir den Schritt in die Selbständigkeit wagten, als Dozenten einsetzte und wir damit sehr gutes Geld verdienen konnten. Mir persönlich fehlte es aber an Sicherheit und ich verspürte auch eine gewisse Abhängigkeit von diesem einen Auftraggeber. So scheiterte die Partnerschaft, ich behielt zwar meine Selbständigkeit, dies quasi aber nur auf dem Papier.

Mit Geburt unseres ersten von zwei Söhnen, die heute 22 und 18 Jahre alt sind, führte mein Weg – auch durch den Wunsch nach mehr Sicherheit - in ein Angestelltenverhältnis als Softwareentwickler bei einem Start-Up-Unternehmen mit großen Partnern wie eBay und T-Online, bei dem ich nach und nach für den gesamten Internetauftritt verantwortlich war und auch große Teile der Datenbankentwicklung übernahm. Mehr und mehr spürte ich aber mit Zunahme der Arbeitsbelastung und Verantwortung bei zeitgleich fehlender Wertschätzung ein „von innen aufgeessen werden“ – mit der ärztlichen Einschätzung „kurz vor einem Burn-Out“ zog ich nach etwas mehr als neun Jahren die Reißleine bzw. wurde mir nach längerer Arbeitsunfähigkeit gekündigt was danach auch den Gang in die Privatinsolvenz zur Folge hatte.

Wie ich heute vermute, wurde dieses „sich aufgeessen fühlen“ durch die – ich möchte es nicht *Diagnose* nennen – „Odyssee“ AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit-[Hyperaktivitäts-] Störung) unseres bzw. mit unserem ersten Sohn wesentlich verstärkt, vielleicht sogar ausgelöst.

Die Menge an besuchten Psychiatern, Therapeuten und Beratern und wie viele Medikamente wir ihn „testen“ ließen, kann ich heute nicht mehr nachzählen. Was ich aber sagen kann, ist, dass uns bei der Fülle der Probleme, Schul- und Wohnungswechsel, der *eine* Berater fehlte,

eine Person, ein Koordinator, der uns beim „Sortieren“ der auf uns einprasselnden Informationen unterstützt hätte. Auch wenn ich – stand heute – nicht in diesen Bereich tätig werden möchte, kann ich mit heutigem Wissen sagen, dass dies ein Psychologischer Berater / Personal Coach mit viel Lebenserfahrung wie ich sie heute habe, hätte sein können.

Die aus meiner Sicht und nach meinem Gefühl maximale Eskalation folgte, als nach den seelischen nun (einmalig) auch eine körperliche Verletzung innerhalb der Familie und einige Zeit später (nicht durch den körperlichen Angriff bedingt) das Urteil *Jugendarrest* folgte.

Wesentlich war die Zeit ab meinem „Beinahe-Burn-Out“ bis die Zeit mit ersten Kontakten zu Psychologen, zur Psychologie bzw. zu psychischen Erkrankungen und ich begann immer mehr zu hinterfragen, warum „etwas“ so sein bzw. mit einem und / oder durch einen Menschen geschieht, warum sich der und die Menschen so verhalten.

Es folgten nun nur noch kleinere Rückschläge, ein paar Mal musste mein Sohn noch feststellen, dass „Papa doch recht hatte“, letztlich führte sein Weg auch in die Verbraucherinsolvenz um – nachdem er nun auch beruflich seinen Traumjob gefunden hat – seinen Neustart zu schaffen. Endlich hat er mich nun als seinen „Coach mit Lebenserfahrung“ akzeptiert.

Bis 2016 führte ich einen selbst entwickelten Onlineshop, bis ich wieder bemerkte, dass ich eigentlich 7 Tage pro Woche arbeitete, aber am Ende nur Großhändler und Finanzamt etwas von meiner Leistung hatten.

Heute bin ich Geprüfter Verkehrsüberwacher, mein Weg führte also von der schnelllebigen IT-Branche in den etwas „gemächlicheren“ Öffentlichen Dienst, eines der von mir besuchten Seminare befasste sich auch mit dem Thema Psychologie... der Beruf sichert mich ab, erfüllt mich aber nicht...

Wenn es Zufall war, war es ein besonders schöner, denn nachdem ich nach fast 30 Jahren Pause wieder zum Hobby „Freiwillige Feuerwehr“ zurückgefunden hatte, folgte mir auch meine Ehefrau ins Ehrenamt und über ihre Grundausbildung konnte ich das Ausbildungsmodul „PSNV-E Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte“ kennenlernen, wir beide fanden Gefallen daran, mittlerweile sind wir ausgebildete PEERs, ich halte Unterrichte und wir besuchen die Aufbaumodule (nach Bundesvereinigung SbE e.V. – Stressbearbeitung nach belastenden Einsätzen) – und schließlich mit meinen 55 Jahren das Fernstudium zum Psychologischen Berater / Personal Coach.

Ein Motto begleitet mich mein ganzes Leben:

*Lerne – immer und überall*

## Hintergrund des Themas

Insbesondere im Bereich der ehrenamtlich tätigen „freiwilligen“ Einsatzkräfte – hier am Beispiel der freiwilligen Feuerwehren im Nürnberger Land – sind vorbeugende Maßnahmen wie Ausbildungen und Schulungen zum Thema „psychische Belastungen im Einsatzfall“ nicht mehr wegzudenken, nachdem zuvor viele Jahre und Jahrzehnte nicht nur im ländlichen Raum nicht selten der Standpunkt vertreten wurde, dass eine Einsatzkraft *DAS* eben aushalten können müsse, wenn man sich für dieses Ehrenamt entscheidet.

Anders als z.B. bei Berufs- oder Werksfeuerwehren, bei denen die Arbeitgeber für die körperliche und psychische Gesundheit der Mitarbeiter verantwortlich sind – ist bei einer freiwilligen Feuerwehr zum einen die Kommune für Ausrüstung und Gerät verantwortlich und die Feuerwehr selbst für die Ausbildung am Gerät. Für die Gesundheit der Angehörigen einer (taktischen) Einheit ist der Einheitsführer verantwortlich.

Dass dabei nicht in jeder Feuerwehr Ausbilder für psychologische Fachthemen wie z.B. Stressbewältigung, Psychoedukation oder Verarbeitung traumatischer Erlebnisse vorhanden sind und auch gar nicht sein können, wurde bis vor einigen Jahren nicht erkannt.

Eines der gewählten Fachbücher hat zwar die *Einsatznachsorge* als Thema was sich zunächst vielleicht als „nicht passend“ zum Thema der *Trauma-Vorbeugung* liest. Wie ich im Text noch erläutern werde, ist es für Einsatzkräfte zum einen wichtig, mit möglichst wenig Alltagsstress und möglichst viel psychischer Widerstandskraft ein Einsatzgeschehen anzugehen, zum anderen in und nach einem Einsatz sowohl die eigenen Möglichkeiten zu kennen, Traumata zu verhindern und zu wissen, ob, wie und durch wen man sich durch einen Einsatz begleiten lassen kann, wie eine Einsatznachsorge Traumata verhindern bzw. die Verarbeitung positiv beeinflussen kann und auch zu wissen, welche Reaktionen des Körpers (und der Psyche) als *normal* bezeichnet werden können.

## Bedeutung der Schulung von Einsatzkräften in Bezug auf traumatische Erlebnisse

Gerade im ehrenamtlichen Bereich finden sich mehrere wichtige und zu berücksichtigende Schlüsselaspekte:

1. In der Regel ist jede Einsatzkraft neben der Feuerwehr berufstätig, d.h. im Einsatzfall kann die psychische Belastbarkeit bereits durch zuvor geleistete (oder durch den Einsatz nicht fertiggestellte) Arbeit, Probleme mit Vorgesetzten oder Untergebenen usw. eingeschränkt sein.
2. Abseits vom Arbeitsplatz können familiäre Umstände (ggf. zusätzlich) Einfluss auf die Fähigkeit zur Bewältigung nehmen.
3. Ferner (ggf. ebenfalls zusätzlich) kann sich ein ungünstiger Zeitpunkt (Alarmierung) negativ auswirken, beispielsweise nachts.

Es ist wichtig, dass die Führungskräfte (auch bei sich selbst) auf eine bestmögliche physische und psychische Gesundheit achten, denn im Falle eines kurz- oder langfristigen oder Total-

Ausfalls einer oder mehrerer Einsatzkräfte kann durchaus die Einsatzbereitschaft der gesamten Einheit gefährdet sein.

Traumatische Erlebnisse beeinflussen nicht nur die Einsatzkraft selbst, sondern auch das private Umfeld, den Arbeitsplatz, Ehe- oder Lebenspartner, Eltern und Kinder.

Auch wenn im Hinblick auf ggf. erforderliche Behandlungen eine gewisse „Absicherung“ durch den Versicherungsträger der Gemeinden vorhanden ist, ist bei Betrachtung der Gesamtumstände die Gefahr des „Fallens“ durch das soziale Netz teils deutlich höher als im „Profi“-Bereich (z.B. Berufsfeuerwehr), und dies nicht nur auf Grund der teils sehr langen Wartezeiten bei den Psychologen, Psychiatern oder Therapeuten.

Durch die Schulung der Einsatzkräfte kann unter anderem der Umgang mit Stress verbessert und Bewältigungsstrategien erlernt werden.

Die Führungskräfte werden dahingehend geschult, einen möglicherweise belastenden Einsatz im Einsatzbericht zu vermerken um diesen im Nachgang, vielleicht viele Jahre später, rückverfolgen zu können.

### **Traumatische Erlebnisse und deren Auswirkungen auf Einsatzkräfte**

Der Begriff *Trauma* stammt aus dem Griechischen und bedeutet *Wunde* => Verletzung der Person => es wird etwas verletzt.

Leicht erkennbar sind die offensichtlichen, äußeren Verletzungen, z.B. Schürf- oder Schnittwunden, offene Brüche. Innere Verletzungen können durch bildgebende Maßnahmen (Röntgen, CT, MRT) sichtbar gemacht werden oder der Verletzte kann sie beschreiben (gebrochenes Schlüsselbein oder Bauchschmerz).

Nach einem traumatischen Erlebnis spricht man von einer *Verletzung der Psyche* oder auch der *Seele*. Hinsichtlich Grad der Verletzung und Art der Belastung stehen hier in der Regel nur die Beschreibungen des Betroffenen und ggf. seiner Angehörigen zur Verfügung.

Nach DSM-III-R wird ein traumatisches Ereignis definiert als >>jenseits der üblichen menschlichen Erfahrung liegend mit deutlichen belastenden Auswirkungen auf nahezu jeden Menschen<< (vgl. Handbuch Einsatznachsorge, S. 52).

Die Auswirkungen reichen dabei von (i.d.R. nicht behandlungsbedürftigen) Stressreaktionen, wie z.B. Schwitzen, Zittern, Ein- oder Durchschlafstörungen, die sich meist ohne besonderes Zutun binnen 24 bis 48 Stunden nach dem Ereignis von selbst legen bis hin zu über Monate oder Jahre andauernde Reaktionen und Störungen mit Behandlungs- und Therapiebedarf, verbunden mit erheblichen Einschnitten im privaten Bereich, im Arbeitsumfeld (Arbeitsunfähigkeit / Lohnausfall) und möglicherweise mit Totalausfall als Einsatzkraft.

## **Konzepte der Prävention, Begleitung und psychologischen Beratung bei traumatischen Erlebnissen**

Bereits seit vielen Jahren werden die Führungskräfte sowohl bei den freiwilligen als auch den Berufsfeuerwehren hinsichtlich möglicher traumatischer Erlebnisse und deren Auswirkungen geschult, so dass die früher durchaus nicht selten vorhandene Einstellung „DAS musst Du eben aushalten können“ heute nahezu überhaupt nicht mehr vorgefunden wird.

So sind Gruppen- und Zugführer, Kommandanten und ihre Stellvertreter sowie auch die höchsten Dienstgrade (z.B. im Bereich der Kreisbrandinspektionen) durchgängig durch die besuchten Lehrgänge bei den staatlichen Feuerwehrsulen und Fortbildungen zur Thematik sensibilisiert.

Und auch bereits bei der Grundausbildung jugendlicher Feuerwehranwärter und erwachsener Neu- bzw. Quereinsteiger wurde ein Ausbildungsmodul zur psychosozialen Notfallversorgung für Einsatzkräfte (PSNV-E) implementiert und auch im aktiven Dienst wird die Thematik immer wieder aufgefrischt.

So sollte mittlerweile eine nicht unerhebliche Anzahl an Einsatz- und Führungskräften über die erforderlichen Kenntnisse zum Erkennen belastender Einsätze, die Traumata nach sich ziehen könnten, verfügen.

Dabei ist jedoch wichtig, dass sich jede Einsatz- und Führungskraft darüber im Klaren sein muss, dass sie immer, wenn sie eine Belastung bei einer anderen Einsatzkraft vermutet, selbst ein Betroffener ist, denn schließlich war bzw. ist sie an ein- und demselben Einsatz beteiligt.

D.h. wurde durch eine Einsatzkraft eine (für sie oder andere) belastende Situation erkannt oder stellt die Führungskraft diese besondere Lage fest, sollte sie externe Fachkräfte (so genannte PEERs) hinzuziehen.

Die Art der Begleitung, Angebote zur Nachsorge und Möglichkeiten der Beratung wird später noch näher beschrieben.

Als angehender Psychologischer Berater / Personal Coach konnte ich meinen Blick auf die derzeit angebotenen Aus- und Weiterbildungen hinsichtlich der psychischen Gesundheit von Einsatzkräften schärfen und bin der Meinung, dass man das Angebot erweitern könnte, Angebot von Supervisionen für festgefahrene Konfliktsituationen, Resilienz- und Entspannungstraining, Alltags- und Stressmanagement, Mediation usw.

Warum? Weil die ehrenamtlichen Einsatzkräfte *Menschen wie Du und ich* sind, Konflikte, Stress, Anspannung usw. nachweisbar zunehmen (...und in den Einsatz mitgenommen werden...).

Die Ausbildung der PEERs erfolgt in Bayern an der staatlichen Feuerweherschule Geretsried, ebenso die der PSNV-Fachberater und deren Stellvertreter, die die Einsatzgruppen leiten, Einsätze koordinieren und Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen koordinieren.

## **Herausforderungen für Einsatzkräfte**

### **Belastungen und Stressfaktoren**

Einsatzkräfte sind regelmäßig mit traumatischen Ereignissen wie Unfällen, Naturkatastrophen, schweren Verletzungen oder Todesfällen konfrontiert. Das Erleben kann langfristige emotionale Auswirkungen haben. Bei Bränden oder Unfällen arbeiten die Einsatzkräfte oft in gefährlichen Umgebungen, was zusätzlich physischen Stress verursachen kann. Notfallsituationen erfordern eine schnelle Entscheidungsfindung hinsichtlich des Ressourcenmanagements, während der Einsatzabwicklung können unvorhersehbare Situationen eintreten. Einsatzkräfte können im Voraus nicht wissen, welcher Einsatz sie im Detail erwartet, d.h. auf welche Situation sie sich im Detail einstellen müssen, sie tragen eine hohe Verantwortung für das Leben und Befinden anderer Menschen. In manchen Fällen müssen Einsätze über längere Zeit abgewickelt werden, z.B. bei größeren Katastrophen oder Unglücken, was die emotionale Belastung erhöht und zu physischer Erschöpfung führen kann.

Immer häufiger kommt es auch zu Aggressionen und verbaler oder physischer Gewalt gegen Einsatzkräfte was bereits in der Vermeidung bereits ein Stressauslöser oder die Vermeidungshaltung ein Hemmnis bei der Abwicklung des Einsatzes sein kann.

Einsatzkräfte spielen insbesondere im ehrenamtlichen Bereich eine wichtige Rolle in der Gesellschaft. Mangelnde Anerkennung und Wertschätzung können zu Frustration und Enttäuschung führen.

Wie bereits kurz erwähnt kommen gerade bei den freiwilligen Einsatzkräften eine Unmenge an weiteren Stressfaktoren hinzu, d.h. die Belastbarkeit kann bereits bei Beginn eines Einsatzes bzw. ab dem Zeitpunkt der Alarmierung mehr oder weniger stark eingeschränkt sein!

Beispiele: Alarm, ich muss los, aber... Wer kümmert sich um mein Haustier? Ich bin mit den Arbeiten für die Schule / Studium noch nicht fertig! Die Familie wollte zu Mittag essen! Ehepartner bleibt allein! Ich war mit Freunden verabredet! Die Jungs vom Verein warten! Jetzt muss ich schon wieder von der Arbeit weg, was wird der Chef sagen? Kollegen müssen einspringen! Wer holt die Kinder von der Schule? Was sagt der Kommandant, wenn ich jetzt nicht zu Einsatz komme?

Und jetzt auch noch Stau auf dem Weg zur Feuerwache...

## Was ist ein belastendes / traumatisches Ereignis?

Es ist ein Ereignis, das die psychischen Belastungsgrenzen eines Einzelnen oder einer Gruppe übersteigt, so dass eine adäquate Verarbeitung im Moment nicht möglich ist. Ein Feuerwehreinsatz wird dann zu einem belastenden Ereignis, wenn Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen und Schuldgefühle erlebt werden.

Als *traumatisch* gelten Ereignisse oder Situationen, mit denen Betroffene einmalig oder mehrmals konfrontiert wurden, und die zur Entwicklung charakteristischer Symptome führen (Nikendei 2017, S. 59).

## Spezifische traumatische Ereignisse, mit denen Einsatzkräfte konfrontiert sein können

Einsatzkräfte können mit schweren Verkehrsunfällen konfrontiert sein, dabei können Personen in Fahrzeugen eingeklemmt sein, in komplizierten Fällen kann die Rettung lange Zeit in Anspruch nehmen, was ein Gefühl der Hilflosigkeit hervorrufen kann.

Eine Person kann tot vorgefunden werden oder verstirbt während der Rettungsversuche (es folgt vielleicht zum ersten Mal der Kontakt mit einem Toten, ggf. auch in einem Zustand jenseits des bisher gekannten, Brand-/Wasserleiche, Amputation oder Pfählungsverletzung, „nicht-mehr-menschähnlich“, z.B. nach Suizid im Gleis).

Sind Kinder beteiligt und ist man selbst Vater oder Mutter kann dies die psychische Belastung enorm steigern, ebenso wenn ein Kamerad betroffen ist oder es sich um viele Tote und / oder Verletzte handelt.

Dabei erleben insbesondere kleinere Feuerwehren derartige Schadenslagen eher selten, treten sie dann aber ein, wirken die Eindrücke umso heftiger, insbesondere im ländlichen Raum kommt dazu nicht selten, dass die Einsatzkraft den Verletzten persönlich kennt.

## Langzeitfolgen von traumatischen Erlebnissen für Einsatzkräfte

Langzeitfolgen von traumatischen Erlebnissen können bei Einsatzkräften eine Vielzahl von physischen, emotionalen und psychologischen Folgen nach sich ziehen. Diese Folgen können das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität beeinträchtigen.

Einsatzkräfte haben ein erhöhtes Risiko, eine **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** zu entwickeln, insbesondere dann, wenn wiederholt traumatische Ereignisse erlebt werden.

Eine langfristige Belastung durch traumatische Ereignisse kann zu **Schlafproblemen** führen und das Risiko für **depressive Symptome** erhöhen, wiederholte Erlebnisse können zu **Angststörungen** führen, es besteht die Gefahr der **emotionalen Abstumpfung** und des **Alkohol- und / oder Drogenmissbrauchs**.

Die Auswirkungen von traumatischen Erlebnissen können sich auf persönliche **Beziehungen** auswirken. Schwierigkeiten in der Kommunikation, emotionale Distanzierung oder Schwierigkeiten beim Aufbau von Vertrauen können auftreten, ferner Probleme bei der Bewältigung der Anforderungen und Aufgaben im **Beruf**.

## **Hindernisse bei der Bewältigung**

### **Rollenkonflikte**

Es kommt nicht selten vor, dass eine jüngere Einsatzkraft durch Besuch von Lehrgängen, besonderem Engagement oder ganz einfach durch den „Wunsch nach mehr“ innerhalb der Feuerwehr eine Vorgesetztenfunktion, z.B. als Zugführer erreicht hat und damit vielleicht mehr als sein Chef aus dem privaten Arbeitsumfeld, der ebenfalls mit zu Einsätzen ausrückt, aber eben als „einfacher“ Feuerwehrmann. Hier kann sich ein Rollenkonflikt in beiden Richtungen als hinderlich bei der Bewältigung traumatischer Ereignisse zeigen, der Zugführer möchte „es“ seinem Chef beweisen, d.h. dass er z.B. alles aushalten kann, Stärke zeigen will, auch, um vielleicht im Unternehmen voranzukommen. Oder der Chef will auch als „kleiner“ Feuerwehrmann ganz hart im nehmen sein und alles aushalten, niemals gibt er zu, dass er „sowas“ nicht sehen kann, ihn die Bilder verfolgen.

Oder der Ehemann, der mit seinem guten Einkommen die Familie stützt, das Erlebte ihn aber nicht mehr schlafen lässt und er Sorge hat, durch längere Krankheit die Familie zu belasten.

Einsatzkräfte könnten Schwierigkeiten haben, die Rolle des Helfers und Retters mit den eigenen Bedürfnissen und Emotionen in Einklang zu bringen. Die Konfrontation mit menschlichem Leid und möglicherweise dem Unvermögen, jedem zu helfen, kann zu inneren Konflikten führen.

### **Entwicklungspsychologische Hemmnisse**

Personen, die in ihrer Kindheit bereits traumatische Ereignisse erlebt haben, können möglicherweise weniger widerstandsfähig gegenüber weiteren traumatischen Erfahrungen sein. Frühkindliche Traumata können die Fähigkeit zur Stressbewältigung beeinträchtigen.

Menschen, die in ihrer Kindheit keine sichere Bindung zu primären Bezugspersonen entwickeln konnten, können Schwierigkeiten bei der Suche nach Unterstützung und Trost in stressigen Situationen haben.

Personen, die sich in Schlüsselphasen der Identitätsbildung und Persönlichkeitsentwicklung befinden, können aufgrund ihrer noch nicht vollständig entwickelten psychosozialen Fähigkeiten möglicherweise Schwierigkeiten bei der Verarbeitung traumatischer Erfahrungen haben. Dies ist im Feuerwehreinsatz grundsätzlich ausgeschlossen, da der jugendliche Nachwuchs ab 16 Jahren zwar zu Einsätzen mit ausrücken darf, der Einsatzbereich sich aber abseits des (auch psychischen) Gefahrenbereichs befinden muss. Wichtig ist, auch den dann irgendwann 18-jährigen möglichst behutsam an psychisch fordernde Einsatzgeschehen heranzuführen und im Anschluss adäquat zu betreuen.

Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen zu regulieren oder auszudrücken, könnten es schwerer finden, mit den intensiven Emotionen umzugehen, die durch traumatische Ereignisse ausgelöst werden.

Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie hohe Ängstlichkeit, geringes Selbstwertgefühl oder mangelnde Flexibilität, können die Fähigkeit zur Bewältigung beeinträchtigen.

Menschen, die in ihrer Entwicklung keine positiven Beziehungen aufgebaut haben oder Schwierigkeiten beim Aufbau von sozialen Unterstützungsnetzwerken haben, könnten isolierter sein und somit Schwierigkeiten bei der Bewältigung von traumatischen Erfahrungen haben.

### **Sozialpsychologische Hemmnisse**

Innerhalb der Feuerwehrgemeinschaft kann es ein Stigma oder Tabu bezüglich mentaler Gesundheit und der Suche nach Hilfe geben. Feuerwehrangehörige könnten zögern, über traumatische Erfahrungen zu sprechen oder professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, aus Angst vor negativen Konsequenzen oder Stigmatisierung.

Wie auch bei den entwicklungspsychologischen Hemmnissen kann das Fehlen von unterstützenden sozialen Netzwerken, sei es in der Familie, unter Arbeitskollegen oder in der Gemeinschaft der Feuerwehr, die Fähigkeit beeinträchtigen, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Das Gefühl der Isolation kann die Belastung erhöhen.

Die Kultur innerhalb der Feuerwehr kann eine Rolle spielen. Eine Organisationskultur, die den offenen Austausch über emotionale Belastungen und traumatische Ereignisse fördert, kann die Bewältigung erleichtern. Umgekehrt kann eine Kultur des Schweigens oder der Minimierung traumatischer Erfahrungen die Bewältigung behindern.

Konflikte innerhalb der Feuerwehr, mangelnde Unterstützung durch Vorgesetzte oder ein ungesundes Umfeld können die Fähigkeit zur Bewältigung von traumatischen Erlebnissen negativ beeinflussen.

Das Fehlen angemessener Ausbildung in Bezug auf Stressbewältigung, psychische Gesundheit und traumatische Ereignisse kann dazu führen, dass Einsatzkräfte nicht über die notwendigen Werkzeuge und Kenntnisse verfügen, um mit den Herausforderungen umzugehen.

In Situationen, in denen Entscheidungen unter Unsicherheit oder unter Zeitdruck getroffen werden müssen, könnten Feuerwehrleute mit Unsicherheit und möglicherweise mit Schuldgefühlen konfrontiert sein, insbesondere wenn die Ergebnisse nicht ideal sind.

### **Präventive Maßnahmen**

*Dass* es im Bereich des Rettungswesens irgendwann zu einem unschönen, belastenden Ereignis kommen *kann* (und meist auch *wird*) liegt mit Übernahme des Ehrenamtes in der Natur des Auftrags. Es liegt in der Verantwortung einer jeden einzelnen Einsatzkraft, sich und seine Kameradinnen und Kameraden auf derartige Ereignisse vorzubereiten, bei Eintreten des Ereignisses zu begleiten und zu wissen, ob und wann eine Kameradin oder ein Kamerad an externe Hilfe, sei es an die PSNV innerhalb der „Feuerwehrfamilie“ oder an medizinisches und / oder therapeutisches Fachpersonal vermittelt werden muss.

## **Schulungen zur Sensibilisierung für traumatische Erlebnisse und deren Auswirkungen**

Auch wenn Ereignisse wie die Katastrophe von Ramstein, das ICE-Unglück in Eschede oder die Flugzeugkollision über Überlingen glücklicherweise extreme Ausnahme sind, wurde mit der Integration des Unterrichtsmoduls zum Umgang mit Belastungen im Einsatzwesen und zur Stressbewältigung bei der Feuerwehr ein wichtiger Schritt getan, auch die ehrenamtlichen Einsatzkräfte bestmöglich auf traumatische Ereignisse vorzubereiten.

Ohne zu dramatisieren werden Nachwuchskräfte und auch „alte Hasen“ im gewohnten Umfeld „ihrer“ Feuerwehr mit Themen wie Stress, Einsatzstress, belastender Einsatz / Trauma-Stress und Auswirkungen und mit den Möglichkeiten der Bewältigung von Belastungen vertraut gemacht. Basis sind wissenschaftliche Erkenntnisse, gepaart mit den Erfahrungen von Einsatzkräften.

*Stress ist die bei seelischen Erregungen und körperlichen Belastungen eintretende Anpassungsreaktion (Hans Selye, 1936).*

Die Unterrichtsteilnehmer erfahren auch, dass Stress *normal* ist und abhängig ist von der Art, der Dauer und der Menge der empfangenen Reize und Reaktionen abhängig sind von unserer eigentlichen seelischen und körperlichen Verfassung und der gedanklichen Bewertung.

Gestresst durchläuft der Körper ein altes, evolutions-biologisches Programm für Kampf oder Flucht, eine mögliche Starre kann mit dem tot stellen verglichen werden. Der Körper muss schnell auf bedrohliche Situationen reagieren können.

Sie erfahren, dass der Einsatzstress nicht erst am Unfall- oder Einsatzort selbst beginnt, sondern bereits mit Alarmierung, dem Einsatzstichwort, der vielleicht schwierigen Anfahrt zur Feuerwache, dann im Einsatz möglicherweise körperliche Anstrengung, Bilder, Eindrücke, Wunden und Blut, Feuer, Hitze oder Lärm, aber auch durch Pannen im Einsatz.

Um z.B. Warnsignale erkennen zu können, werden die möglichen Auswirkungen von Stress erklärt, wie z.B. Reizbarkeit, Müdigkeit, Rückzug in die Isolation, Wutausbrüche (cholerische Anfälle), Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Desinteresse, Zerstreutheit usw.

Es wird vermittelt, dass jedem Menschen nur ein gewisses Maß an Belastbarkeit zur Verfügung steht, es jedoch Möglichkeiten (Coping-Strategien) gibt, den Grad der Belastbarkeit durch eigenes Zutun zu erhöhen.

### **Bewältigungsstrategien für Einsatzkräfte**

Wichtigstes Ziel der Einsatzkraft sollte es sein, das persönliche „Stresslevel“ abseits des Einsatzgeschehens, also im privaten und beruflichen Umfeld so niedrig als möglich zu halten und so auf möglichen Einsatzstress adäquat vorbereitet zu sein.

Eine sportliche Betätigung, ggf. verbunden mit einem Aufenthalt in der freien Natur, das Reden mit dem Partner, Musik hören, Wandern oder der entspannende Saunagang, ausreichend Zeit für Freunde, Spiele, Kochen, Grillen usw.

Bewältigungsstrategien werden unterschieden nach schützender und öffnender Art. Die **schützenden** helfen dabei, Abstand zu gewinnen, z.B. durch rationalisieren, Sprüche / die Sache schön reden, den Feuerwehrjargon, (schwarzen) Einsatzstellen- / Humor, Ablenkung an sich, aber auch der Gedanke an die Kameradschaft (Schutz durch die Anderen – Schutz für die Anderen). Die **öffnenden** Strategien unterstützen bei der Integration des Erlebten in den Alltag, in dem man über das belastende Ereignis redet, nach einer Phase des Rückzugs wieder in Bewegung kommt, sich mit dem Einsatz z.B. durch einen Bericht oder das Malen eines Bildes auseinandersetzt, sich an belastende Ereignisse erinnert.

Nur mit einem ausgewogenen Verhältnis von Abstand und Auseinandersetzung gelingt die erfolgreiche Bewältigung des Erlebten.

### **Förderung einer unterstützenden Arbeitsumgebung und Teamarbeit**

Entscheidend und wesentlich der psychischen Gesunderhaltung der Einsatzkräfte förderlich ist, dass man mittlerweile klar erkannt hat, dass belastende, traumatische Ereignisse und Erlebnisse nicht unterschätzt werden dürfen.

Der Einsatzkraft wird eine moderne Schutzkleidung zur Verfügung gestellt, sie genießt eine stets aktuelle Aus- und Fortbildung und ggf. Zusatzausbildung an modernen Fahrzeugen und Geräten.

Doch all diese Investitionen sind ohne Wert, wenn der Mensch in diesem Schutzanzug, während er anderen aus einer Notlage hilft, Dinge – und dies meist nicht nur einmal – sieht, riecht oder hört, die andere in ihrem gesamten Leben nicht erleben und dabei das eine oder andere Bild, ein Geruch, ein Geräusch, einfach das Erlebte etwas mehr Zeit zur Verarbeitung benötigt.

### **Begleitung bei und nach traumatischen Erlebnissen**

Im Bereich der für die Alarmierung im Landkreis Nürnberger Land zuständigen Integrierten Leitstelle (ILS) Nürnberg werden z.B. bei den Alarmstichworten „Person unter Zug“ oder „Person droht zu springen“ neben den örtlich zuständigen Feuerwehren automatisch die Führungskräfte der PSNV-E alarmiert. Befinden sich diese auf Anfahrt und erfolgt bereits hier die Bestätigung, dass sich eine Person z.B. suizidiert hat, können weitere PEERs der PSNV-E hinzualarmiert werden, wodurch sofort eine Betreuung der betroffenen (ggf. traumatisierten) Kräfte an der Einsatzstelle erfolgen kann.

### **Früherkennung und Bewertung von traumatischen Symptomen bei Einsatzkräften**

Nicht nur bei den beiden vorgenannten Einsatzstichworten können Kräfte der Psychosozialen Notfallversorgung für Einsatzkräfte hinzu- oder nachalarmiert werden, die Anforderung kann jederzeit zu quasi jeder Art von Einsatz erfolgen, wenn eine Führungskraft zu dem Schluss kommt, dass das Erlebte für den einen oder anderen belastend und / oder traumatisch sein könnte.

Befinden sich ausgebildete PEERs in der eigenen Feuerwehr, dürfen diese nur in absoluten Ausnahmefällen die eigenen Kameraden betreuen – schließlich sind sie selbst im Einsatz und somit selbst möglicherweise Betroffene – sie können aber einen wichtigen Beitrag, vielleicht auch Überzeugungsarbeit leisten, um Kräfte der PSNV-E hinzuzuziehen.

### **Einsatzbegleitung (On Scene Support)**

Die alarmierte PSNV befindet sich zwar im Einsatzgeschehen, ist aber nicht aktiv an der Abwicklung, z.B. dem Lösch- oder Rettungseinsatz beteiligt.

I.d.R. unter Führung des anwesenden PSNV-Fachberaters (je nach Lage) können die PEERs die aktiv tätigen Kräfte beobachten und auffälliges Verhalten weitermelden und ggf. einen Austausch der möglicherweise (physisch oder psychisch) belasteten Einsatzkraft anregen.

Denkbar ist aber auch ein Austausch einer ganzen Einheit, wenn z.B. bei einem schweren Verkehrsunfall die Beteiligung eines Kameraden aus der alarmierten Feuerwehr festgestellt wird. Dabei sind die Ziele (vgl. Handbuch Einsatznachsorge, S. 107):

1. Stabilisierung der Situation und Schutz vor zusätzlichen Belastungen,
2. Verminderung der Auswirkungen des traumatischen Geschehens,
3. Nutzung aller Ressourcen für die Hilfe der Betroffenen,
4. Normalisierung der Erfahrung und Relativierung des Gefühls von Einzigartigkeit und Abnormalität,
5. Schnellstmögliche Wiederherstellung der Einsatzfähigkeit.

Aus meiner Sicht sollte eine Einsatzkraft aber nicht allein auf Grund einer äußeren Einschätzung aus einem Geschehen genommen werden. Ein Einsatzbegleiter sollte zwar die Zumutbarkeit einschätzen, dennoch der Person (die ansonsten keine Auffälligkeiten zeigt) den Wunsch nicht absprechen, sich z.B. von einem Toten „zu verabschieden“, unabhängig davon, ob ein kirchliches, spirituelles und persönliches Bedürfnis vorliegt.

Es gibt Einsatzkräfte, die ein noch stärkeres „Kopfkino“ entwickeln, wenn man ihnen eben diese Form des Abschieds, z.B. am Ende erfolgloser Maßnahmen, verweigert und / oder sich „Bilder“ auf Grund von Erzählungen entwickeln.

Andere Einsatzkräfte wiederum beginnen ihre (meist erfolgreiche) Verarbeitung der Erlebnisse mit der Einstellung „was ich nicht gesehen habe, muss ich nicht verarbeiten“.

### **Kurzbesprechung (Defusing – max. 45min.)**

Mit bzw. bei der Kurzbesprechung, die an einem störungsfreien Ort unmittelbar nach dem Einsatz stattfindet soll ein erster Raum gegeben werden, um Abstand gewinnen zu können. Hauptziele sind (vgl. Handbuch Einsatznachsorge, S. 131):

1. Verminderung von Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis;
2. Die >>Normalisierung<< der Erfahrung, damit die alltäglichen Aufgaben schnellstmöglich wieder erfüllt werden können;
3. Die Wiederherstellung des sozialen Netzwerks der Gruppe, damit sich die Betroffenen nicht voneinander isolieren; den Betroffenen wird deutlich gemacht, dass sich ihre Reaktionen denen der Anderen ähneln; dadurch soll die gegenseitige Unterstützung angeregt werden;
4. Einschätzung, ob eine Einsatznachbesprechung notwendig ist.

### **Einsatznachbesprechung (Debriefing – 2-3 Stunden)**

Wird das Debriefing als notwendig eingeschätzt oder eine solche Nachbesprechung gewünscht, sollte diese zwischen 24 und 72 Stunden nach dem Ereignis stattfinden.

Sie dient dem Abschließen des Einsatzes und soll beim Übergang zur normalen Routine helfen. Sie bietet aber auch die Möglichkeit, weiteren Unterstützungsbedarf zu identifizieren.

Das Debriefing verfolgt drei Hauptziele (vgl. Handbuch Einsatznachsorge, S. 142):

1. Reduzieren des Auswirkungen eines belastenden Einsatzes auf Betroffene. Dies betrifft sowohl die direkt traumatisierte Einsatzkräfte (Primäröpfung) sowie Sekundäröpfung wie Hilfskräfte, die am Einsatz beteiligt waren.
2. Der normale Erholungsprozess soll bei den Menschen beschleunigt werden, die Stressreaktionen auf Grund der traumatischen Erlebnisse entwickelt haben.
3. Die Identifikation von Personen innerhalb der Gruppe, die möglicherweise weitere Unterstützung oder eine Vermittlung in eine Therapie soll erleichtert werden.

Wie auch dem psychologischen Berater ist es auch hier den PEERs und Führungskräften nicht erlaubt, eine Diagnose zu stellen. Dies ist medizinischem Fachpersonal vorbehalten, an die Personen weitervermittelt werden können.

Die PSNV-E verfügt hierzu über ein Netzwerk an Kontakten zu Ärzten und Therapeuten, auch um die bekannt langen Wartezeiten nach Möglichkeit verkürzen und die Einsatzbereitschaft schnellstmöglich wieder herstellen zu können.

## Fazit

Die Freiwilligen Feuerwehren sind – zumindest in dem mir bekannten Umfeld – auf einem guten, nein, auf einem sehr guten Weg.

Für das Abwenden von Leid und Gefahren für Leib und Leben ist kein möglichst „harter Hund“ erforderlich, sondern ein Mensch wie Du und ich, der zwar weiß, was er kann (und vor allem was nicht), aber vor allem weiß, der er nur dann – UND NUR DANN – 100% fit ist, wenn diese Fitness nicht nur aus einem gesunden Körper besteht, sondern er auch über einen gesunden Geist verfügt.

Und das wir als Einsatzkräfte das eine oder andere mitbekommen, was andere in fünf Leben nicht erleben, müssen wir eben nicht „irgendwie verkraften“ – sondern bewältigen.

Dazu leiste ich als PEER der PSNV-E und nun als Psychologischer Berater / Personal Coach meinen Beitrag – für Dich, Dich und Dich – und natürlich für mich selbst und mein persönliches, privates und berufliches Umfeld.

Mit dem Fernstudium zum Psychologischen Berater / Personal Coach kann ich in Verbindung mit dem Fachwissen aus der PSNV-E bei der Prävention aktiv mitwirken (z.B. Stressmanagement und Identifikation von Stressoren), als auch Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen mit meinen Kenntnissen und Erfahrungen bereichern.

Klienten (Feuerwehrkameradinnen und -kameraden), die sich abseits einer Indikation für eine Therapie befinden, möchte ich in naher Zukunft die Möglichkeit von Einzelcoachings im Bereich von beruflichem Stress, Stress im privaten Umfeld und natürlich Stressvermeidung und -bewältigung im Einsatzfall anbieten.

Durch jede Einsatzkraft, die durch ein gesundes Maß an psychischer Widerstandskraft und das Wissen um Bewältigungsstrategien eine kurz- oder langfristige Belastungsstörung oder gar eine PTBS verhindert, ist das Einsparpotential für die kommunale Unfallversicherung enorm.

Aus diesem Grund werde ich nach einer überschaubaren Zeit des Sammelns von Erfahrungen versuchen, eine ganz- oder teilweise Bezuschussung der Berater-/Coaching-Honorare durch den Kostenträger, ggf. durch die eine oder andere Krankenkasse zu erreichen.

Hinter mir liegt nun ein spannendes Thema – vor mir eine spannende, fordernde und fördernde Zukunft.

Schließen möchte ich mit einem Satz, den ich nicht lange suchen, ein Wort aber streichen und ersetzen musste:

*Ein Feuerwehreinsatz ist erst nach Wiederherstellung  
der Einsatzbereitschaft ~~der~~ aller Kräfte und Mittel beendet.*

*(Deutscher Feuerwehrverband)*

## Literaturverzeichnis

📖 Nikendei, Alexander: *Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV), Praxisbuch Krisenintervention*, 2. vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage, Stumpf & Kossendey Verlag, 2017

📖 Berndt, Christina: *Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*, 11. Auflage, dtv Verlagsgesellschaft mbH, 2022

📖 Mitchell Jeffrey T., Everly George S., Müller-Lange Joachim (Hrsg./Übers.): *Critical Incident Stress Management – Handbuch Einsatznachsorge, Psychosoziale Unterstützung nach der Mitchell-Methode*, 3., aktualisierte Auflage, Stumpf & Kossendey Verlag, 2019

📖 Hülshoff, Thomas, *Psychosoziale Intervention bei Krisen und Notfällen*, Ernst Reinhardt Verlag, 2017

📖 Krüsmann / Schmelzer, *Konzept zur Schulung „Außergewöhnliche seelische Belastungen im Einsatz & was man dagegen tun kann“*, LMU, Department Psychologie, Prävention im Einsatzwesen, März 2006