

# 1 Einleitung

Einsatzkräfte der Feuerwehr und anderer Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben (BOS) sind in ihrem Alltag häufig mit besonderen Situationen konfrontiert: Verkehrsunfälle, Wohnungsbrände, Suizide. Die Liste an möglicherweise psychisch belastenden Einsatzsituationen ist lang. Doch eins haben alle gemeinsam: An die Feuerwehrangehörigen werden höchste Ansprüche gestellt, Menschenleben zu retten und Gefahren abzuwenden.

Jeder entwickelt eigene Möglichkeiten, mit Stress und anderen Belastungen umzugehen. In den meisten Fällen reichen die eigenen Ressourcen auch aus, um die psychischen Folgen eines Einsatzes gut verarbeiten zu können. Allerdings gibt es Szenarien, die die Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen übersteigen können. Die Zahl der Hilfsangebote, etwa durch PSNV- und Kriseninterventionsteams, haben in den letzten Jahren zugenommen und das Bewusstsein für psychische Belastungen ist bei den Feuerwehrangehörigen gestiegen. Trotzdem gibt es noch viel Verbesserungspotenzial auf Seiten der Feuerwehren. Denn auch ohne psychologische Ausbildung kann jeder Einzelne viel dafür tun, seine eigene und die psychische Gesundheit seiner Kollegen und Kameraden zu erhalten und zu schützen.

Mittlerweile ist es wissenschaftlich anerkannt, dass die physische und psychische Gesundheit eine untrennbare Einheit bilden. Diese Verbundenheit sollte deshalb zwingend beim Gesundheitsschutz beachtet werden. Verantwortlich sind da-

bei sowohl die Organisation als auch jeder Einzelne, die Einsatzfähigkeit der Mitglieder aufrecht zu erhalten. Die Verpflichtung der Organisation zum Gesundheitsschutz und damit zum Erhalt der Einsatzfähigkeit, ergibt sich aus den Arbeitsschutzbestimmungen und der Fürsorgepflicht als Arbeitgeber bzw. Dienstherr. Die Verpflichtung des Einzelnen ergibt sich dabei aus seiner Verantwortung für sich selbst und seine Familie sowie gegenüber dem Team, in dem er Mitglied ist.

Ziel dieses Roten Heftes ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie auch durch einfache Maßnahmen Schritt für Schritt die Widerstandsfähigkeit der Feuerwehrangehörigen gegen psychische Belastungen erhöht werden kann. Dabei handelt es sich keineswegs um ein Lehrbuch für die Ausbildung zur PSNV-Fachkraft, es kann und soll diese auch nicht ersetzen, sondern richtet sich vielmehr an interessierte Einsatz- und Führungskräfte.

Führungs- und Leitungskräfte finden in diesem Heft Hinweise darauf, wie sie die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter schützen und dadurch die Organisation stärken können. Die meisten aufgelisteten Hinweise sind einfach und kostengünstig umzusetzen und können sowohl kurzfristig für Verbesserung sorgen als auch langfristig eine Kultur schaffen, in der offen über Stress und Belastungen gesprochen werden kann und in der Einsatzkräften ermöglicht wird, den besonderen Herausforderungen ihrer Arbeit gerecht zu werden. Gleichzeitig richtet sich das Heft auch an alle Einsatzkräfte, die sich für das Thema interessieren und durch das zusätzliche Wissen ihre eigenen Reaktionen verstehen und lernen wollen, besser mit psychischer Belastung umzugehen. Auch zum eigenen Umgang mit den Belastungen, die durch

die tägliche Konfrontation mit Unglück und Leid entstehen, finden sich Hinweise in den folgenden Kapiteln.

Das Heft richtet sich gleichermaßen an Mitglieder von Freiwilligen Feuerwehren, Werkfeuerwehren und Berufsfeuerwehren. Die grundsätzlichen Belastungen und die daraus resultierenden Folgen sind bei allen Einsatzkräften gleich. Unterschiedlich sind natürlich die Arbeitsbedingungen und die damit verbundenen Herausforderungen: Berufsfeuerwehrbeamte arbeiten im Schichtdienst und mit einer meist höheren Einsatzfrequenz als Freiwillige, diese werden aber bei jedem Alarm aus ihrem Alltag gerissen und müssen zusätzlich zu ihrem Dienst in der Feuerwehr ihrem normalen Beruf nachgehen. Vereinzelt sind Hinweise in diesem Buch nur für einzelne Gruppen geeignet und umsetzbar, der Großteil ist aber für alle Beteiligten relevant. Die Begriffe »Mitarbeitende«, »Kameraden« und »Mitglieder« werden deshalb synonym verwendet. Im Allgemeinen beschreibt die »Organisation« die entsprechende Feuerwehr. Viele Aspekte sind aber auch für die Umsetzung in anderen Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben geeignet, deren Einsatzkräfte mit ähnlichen Belastungen konfrontiert sind, schließlich funktioniert deren Stresssystem nicht anders. Die genannten Beispiele orientieren sich aber an Szenarien aus dem Feuerwehralltag. Zum Schluss noch ein Hinweis: Mit dem Text sind explizit alle Leserinnen und Leser gleichermaßen, egal ob männlich, weiblich oder divers, angesprochen. Zur Vereinfachung des Textes werden im Folgenden die Begrifflichkeit nicht differenziert.

## 2 Aufbau des Buches

Im Kapitel 3 wird das Stresssystem des Menschen beschrieben. Die Einblicke in die neurologischen und endokrinen Prozesse sollen dem Leser Verständnis für seine eigenen Reaktionen im stressigen Einsatzgeschehen ermöglichen und helfen, seine eigenen Bewältigungsmöglichkeiten zu verstehen und zu kanalisieren. Allein dieses Wissen kann helfen, mit psychischen Belastungen umzugehen und bildet zusätzlich die Grundlage zum Verständnis von weiteren Maßnahmen. Dieses Wissen soll anhand eines gut verständlichen Modells erläutert werden, das sich nur soweit mit anatomischen Grundlagen auseinandersetzt, dass es zum Verständnis ausreicht. Anschließend werden die Belastungen beschrieben, die bei Einsatzkräften von besonderer Bedeutung sind, wie diese normalerweise verarbeitet werden und welche Folgen es haben kann, wenn die Verarbeitung gestört oder überfordert ist. Dazu zählen nicht nur einzelne, besonders traumatische Einsätze, sondern ganz besonders auch die Alltagsbelastung, der Einsatzkräfte ständig ausgesetzt sind. Es werden verschiedene Krankheitsbilder und Folgestörungen vorgestellt, die bei Einsatzkräften durch traumatische Erfahrungen und Stress ausgelöst werden können.

Ob jemand aufgrund der Belastungen Traumafolgestörungen entwickelt oder diese gut verarbeiten kann, hängt von einer ganzen Reihe Faktoren ab. Dazu gehören die eigenen Ressourcen, die zur Verfügung stehen um Belastungen zu verarbeiten. Aber auch die Organisation, die die Rahmenbedingung der Arbeit stellt, hat einen großen Einfluss auf die

psychische Gesundheit ihrer Mitglieder. In Kapitel 7 wird die Rolle dieser verschiedenen Eckpunkte dargestellt. Aufbauend auf dem Verständnis der einzelnen Rollen werden dann die Präventionsmöglichkeiten vorgestellt. Diese sind gegliedert in Maßnahmen, die vor, während oder nach einem Einsatz getroffen werden können und die jedem individuell oder der Organisation zur Verfügung stehen, um positiven Einfluss auf die psychische Stabilität und Gesundheit der Einsatzkräfte zu nehmen. Dieser Aufbau soll zum einen einer übersichtlichen Struktur dienen, zum anderen aber auch aufzeigen, dass jedem jederzeit Mittel zur Verfügung stehen, die eigene Situation und die Situation innerhalb der Feuerwehr zu verbessern.

Im folgenden Kapitel wird die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) als Fachdienst in der Gefahrenabwehr und Partner der Feuerwehr vorgestellt. Dabei wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, wie die Zusammenarbeit zwischen PSNV und Feuerwehr im alltäglichen Einsatz, aber auch bei besonderen Schadenlagen sinnvoll gestaltet werden kann. Außerdem werden Methoden vorgestellt, mit denen die PSNV die Prävention oder Nachsorge bei Einsatzkräften der Feuerwehr unterstützen kann. Abschließend wird in diesem Kapitel gezeigt, wie die Feuerwehr mit sogenannten Peers, also kollegialen Ansprechpartnern, ein sinnvolles Bindeglied zwischen den eigenen Einsatzkräften und den Fachkräften der PSNV schaffen kann. Die Betreuung von Menschen im Ausnahmezustand stellt Ungeübte vor eine große Herausforderung und geht häufig mit eigener Belastung einher. Die »Regeln der psychischen Ersten Hilfe« bieten konkrete Handlungsempfehlungen für die Betreuung von Betroffenen, so-

dass die Zeit bis zum Eintreffen von Fachkräften sinnvoll überbrückt werden kann.

Abschließend beschäftigt sich dieses Rote Heft mit dem Tod in den eigenen Reihen: Kommen Mitglieder im Rahmen ihrer Tätigkeit in der Feuerwehr ums Leben, bedeutet das für alle Beteiligten immense Belastungen und Herausforderungen. Es kann dazu keine allgemeingültige Handlungsanweisung geben, wie Angehörige unterstützt werden können und wie die Feuerwehr dazu beitragen kann, dass alle Beteiligten mit dem Verlust umgehen können. Allerdings finden sich in diesem Kapitel einige Hinweise und Gedanken, die Führungskräfte dabei unterstützen sollen, mit solch einer schwierigen Situation angemessen umzugehen.

## 3 Das Alarmsystem des Menschen

### 3.1 Einführung

Jeder Mensch empfindet Stress, wenn er einer scheinbar bedrohlichen Situation gegenüber steht. Die Bedrohung kann dabei sehr vielschichtig sein, von einer kleinen Peinlichkeit bis hin zu einer ernsten Gefahr für Leib und Leben. Auf jede Art von Bedrohung reagiert das »Alarm- und Verteidigungssystem« (AVS). Hinter diesem Begriff verstecken sich eine ganze Reihe an teils hochkomplexen Mechanismen, die in unserem Körper ablaufen, damit dieser sich gegen alle möglichen Gefahren zur Wehr setzen kann. Die wesentlichen Funktionen des AVS teilt sich der Mensch mit allen Wirbeltieren und die Entwicklung geht mit der Menschheitsgeschichte seit Urzeiten einher. Viele der Mechanismen sind Überbleibsel aus der Jäger- und Sammlerzeit, aber auch heute hat das System lebenswichtige Bedeutung, auch wenn wir seltener in Situationen geraten, in denen unser Überleben davon abhängt, wie schnell wir rennen oder wie gut wir kämpfen können.

Einsatzkräfte sind häufig mit hochkritischen Situationen konfrontiert, in denen das Leben und die Gesundheit von Betroffenen und Patienten bedroht ist. Aber auch im »normalen Alltag« reagiert das Alarm- und Verteidigungssystem ständig, nämlich immer dann, wenn Stress aufkommt. Das beginnt meistens bereits mit dem Piepsen des Melders oder dem Dröhnen des Alarmgongs. Für jeden, der sich mit dem Thema der psychosozialen Notfallversorgung beschäftigt, ist es unerlässlich, mit den Grundfunktionen des AVS vertraut zu

sein. Auch Einsatzkräfte sollten wissen, was in ihrem Körper vorgeht, um auf belastende Einsätze richtig reagieren zu können. In diesem Buch sollen die einzelnen Vorgänge nicht bis ins letzte Detail beschrieben werden, stattdessen wird das AVS als einfaches und möglichst anschauliches Modell beschrieben und weitgehend auf anatomische Fachbegriffe verzichtet. Wichtiger ist es, die Reaktionen des Körpers auf belastende Situationen in groben Zügen zu verstehen, um Folgen und besonders auch Präventionsmaßnahmen nachvollziehen zu können. Für weitere Hintergrundinformationen seien dem interessierten Leser an dieser Stelle die Werke Hüther (2018) sowie Roth und Stüber (2018) empfohlen.

### 3.2 Nervensystem des Menschen

Im menschlichen Körper finden sich zwei größtenteils getrennt arbeitende Nervensysteme: das vegetative (autonome) Nervensystem und das somatische (willkürliche) Nervensystem. Das somatische Nervensystem ist für die bewusste Steuerung von Bewegungen und die bewusste Wahrnehmung von Reizen zuständig. Die Vorgänge des vegetativen Nervensystems hingegen lassen sich nicht bewusst steuern, es arbeitet autonom. Das vegetative Nervensystem steuert beispielsweise die Verdauung, den Blutdruck und die Herzfrequenz. Das AVS ist Teil dieses vegetativen Nervensystems, seine Reaktion lässt sich nicht bewusst steuern.



### INFO

#### Das vegetative Nervensystem:

Das vegetative Nervensystem besteht unter anderem aus den zwei Gegenspielern Sympathikus (»Sportnerv«) und Parasympathikus (»Ruhennerv«). Der Sympathikus stellt kurzfristig Energie bereit und ermöglicht dadurch körperliche Höchstleistungen, der Parasympathikus hingegen überwiegt während Ruhe- und Entspannungsphasen.

Sowohl der Sympathikus als auch der Parasympathikus spielen beim Umgang mit Extremereignissen eine bedeutende Rolle und werden im Verlauf des Kapitels noch vorgestellt.

## 3.3 Reaktion auf Bedrohung

Von unseren Sinnen werden jede Sekunde Millionen von Reizen aufgenommen oder im Inneren unseres Körpers registriert und an unser Gehirn weitergeleitet. Dort werden die eingehenden Informationen nach den folgenden Kriterien klassifiziert: gefährlich/ungefährlich, bekannt/unbekannt, relevant/irrelevant.

Die für das Individuum scheinbar irrelevanten Informationen erreichen gar nicht erst das eigentliche Bewusstsein, sie werden aussortiert. Die übrigen, als relevant eingestuften Informationen werden danach sortiert, ob sie eine Gefahr signalisieren könnten, also bedrohlich wirken, oder ungefährlich zu sein scheinen. Die scheinbar nicht bedrohlichen (aber dennoch relevanten) Informationen werden an die zuständigen Hirnareale weitergeleitet und dort entsprechend verarbeitet. Sie können unter anderem Handlungen, Gedanken und

### 3 Das Alarmsystem des Menschen

---

Gefühle auslösen und treten teilweise ins eigentliche Bewusstsein ein.

Bei Reizen, die als bedrohlich eingestuft werden, wird das Alarm- und Verteidigungssystem aktiv. Das AVS reagiert bereits niederschwellig auf unerwartete Vorkommnisse und eine große Bandbreite an Ereignissen:

- **Existenzbedrohliche Rahmenbedingungen:** Gefährdung des eigenen Hab und Gutes, beispielsweise Geld, Behausung oder Lebensort.
- **Gefährdung der Bindung an die Gruppe:** Obwohl heutzutage der Ausschluss aus einer Gruppe als soziales Gefüge selten den sicheren Tod bedeutet, ist diese Angst menschengeschichtlich durchaus nachvollziehbar. Die Angst ist breit gefächert und kann bereits bei Konflikten mit Familienangehörigen, Freunden, Kollegen und Nachbarn beginnen und reicht bis zum Verlust von Bezugspersonen. Aber auch die Bedrohung des Selbstbildes innerhalb einer Gruppe lässt sich in diese Kategorie einordnen. Dazu gehören peinliche Situationen, Blamagen und (scheinbarer) Gesichtsverlust, etwa durch erlebte Kritik. Aber auch der Verlust von Statussymbolen, deren Bedeutung über den reinen materiellen Wert hinaus geht, kann zum Erleben von Bedrohung führen.
- **Gefährdung der körperlichen Integrität:** Hunger und Durst, Verletzung, Krankheit, Tod, (sexuelle) Gewalt.