

# Grundlagen der Stressbewältigung

Lehrgang  
Gruppenführung

---

## Inhaltsverzeichnis

1.	Stress .....	3
1.1.	Einsatzstress .....	3
1.1.1.	Stressmechanismen .....	3
1.2.	Langfristige Stressbewältigungstechniken .....	4
1.2.1.	Prophylaktische Maßnahmen.....	5
1.2.2.	Techniken zur Selbstregulation .....	5
2.	Nachbereitung von belastenden Einsätzen .....	6
2.1.	Maßnahmen zur Nachsorge nach Einsätzen.....	6
2.1.1.	Sofortgespräch oder Defusing .....	6
2.1.2.	Strukturierte Einsatznachbereitung oder Debriefing .....	6
2.1.3.	Abbaugespräch oder Einsatzabschluss .....	7
3.	Notfallpsychologie/Umgang mit Unfall- oder Brandopfern .....	7

# 1. Stress

Stress ist die Reaktion des Körpers auf außergewöhnliche Belastungen oder Ereignisse.

Es gibt zwei Arten von Stress:

- Eu-stress (positiv)
- und
- Dyss-stress (negativ)

Stress äußert sich in einem Fluchtreflex, ausgelöst durch eine akute, unmittelbare Bedrohung.

Stress ist ein Zustand, der durch ein hohes Belastungs- und Aktivierungsniveau gekennzeichnet ist; Stichwort: Leistungsdruck, psychischer Druck.

Stress wird neben den als Bedrohung empfundenen Situationen auch durch Aspekte, die den emotionalen Bereich berühren, ausgelöst; Stichwort: Notfallsituationen.

## 1.1. Einsatzstress

Einsatzstress tritt während der sogenannten „Chaos-Phase“ auf, welche den psychologischen Zustand sowohl der Einsatzkräfte als auch der Einsatzleiter beschreibt.

In jedem Einsatz gibt es eine Chaos-Phase, in der häufig die folgenden Stresssymptome auftreten:

- Hektische Bewegung oder Bewegungslosigkeit;
- Wortfindungsschwierigkeiten;
- Übersehen von Hinweisen, Hilfsmitteln u.ä.;
- Fluchtverhalten;
- Probleme, auch einfache Handgriffe zu meistern;
- Vergessen selbstverständlicher Ausrüstungsgegenstände

### 1.1.1. Stressmechanismen

Ursachen für Stress sind Informationsübermaß oder Informationsentzug. Während der Informationsverarbeitung führt ein Informationsübermaß dazu eine Situation als Bedrohung zu empfinden. Informationsentzug führt zu einem Gefühl der Ungewissheit. Beide Empfindungen lösen unbewusst Stress aus. Informationen, die von außen über die Sinne (z.B. Sehen, Hören und Fühlen) zur Informationsverarbeitung ins Gehirn gelangen, werden dort wie in einer Art „Arbeitsspeicher“ mit Informationen aus dem Gedächtnis verglichen, was wiederum eine bestimmte Aktion/Reaktion auslöst. Sind keine Erfahrungen im Gedächtnis abrufbar führt dieses Informationsdefizit ebenfalls zu Stress. Im Gegensatz dazu ergeben vorhandene Erfahrungen ein Gefühl der Sicherheit bzw. eine Lage beherrschen zu können.

Der eben beschriebene Mechanismus ist allerdings mit einer kleinen menschlichen Schwäche verknüpft. Eigentlich als Schutzfunktion von der Natur eingerichtet führt die sogenannte „Gegenwartsdauer“ dazu, dass Informationen nach der Wahrnehmung nur eine kurze Zeit (ca. 6 Sekunden) zur Informationsverarbeitung im „Arbeitsspeicher“ des Bewusstseins zur

Verfügung stehen. Unter Belastung (Stress) reduziert sich die Gegenwartsdauer auf ca. 3 Sekunden. Dieses soll in bedrohlichen Situationen ein Informationsübermaß mit „Verarbeitungstau“ verhindern und dadurch eine schnelle, vielleicht überlebenswichtige Reaktion gewährleisten. Dieser Automatismus führt aber unter Einsatzstress gerade dazu, das vielleicht wichtige Informationen noch vor der Verarbeitung verfallen und dadurch das Gefühl der Ungewissheit dem Stress weiter Anschub geben kann.

Aus der Kenntnis dieser Stressmechanismen lassen sich einige Empfehlungen für die Ausbildung ableiten:

- Optimierung der Funktionen des Wahrnehmens, Denkens und Handelns;
- Sicheres Gerätehandling (z.B. Sicherheitstraining für Fahrer);
- Sprache im Einsatz (laut und deutlich, Sätze kleiner 3 sec);
- einwandfreie Wiederholung des Einsatzbefehls, ggf. noch mal nach 20 sec;
- keine Negativbeeinflussung

### **1.2. Langfristige Stressbewältigungstechniken**

Im Feuerwehrdienst gibt es einige Ereignisse mit hohem Stresspotential:

- Blutige Unfälle;
- Kinder als Opfer;
- Eigenes Leben in Gefahr;
- Fälle mit persönlichem Bezug;
- Überzeugung, Fehler gemacht zu haben

Negativer Stress kann sich dabei in folgenden typischen Symptomen äußern:

- Psychische Symptome
  - Sich aufdrängende Erinnerungen
  - Vermeidungsverhalten
  - Aggressivität
  - Abstumpfung, Rückzug
  - Konzentrationsschwierigkeiten
  - Schlafstörungen
- Psychosomatische Symptome
  - Akut erhöhter Blutdruck
  - Herzrasen
  - Kopfschmerzen
  - Magen-Darm-Störungen

Aus dem Zusammenhang, das Feuerwehrdienst sehr viele potentielle Stressauslöser mit sich bringt und dass der Stress bekanntermaßen auch krank machen kann, gilt es Bewältigungstechniken einen festen Stellenwert zu geben.

Als erstes sollte man mit dem „Mythos, der harten Männer“ oder dem Irrglauben, „das man bei der Feuerwehr so etwas aushält“, Schluss machen.

Zusammengefasst setzen sich langfristige Stressbewältigungstechniken aus

- prophylaktische Maßnahmen wie Desensibilisierung und Training
  - und
  - Techniken zur Selbstregulation und Einstellungsänderung
- zusammen.

### **1.2.1. Prophylaktische Maßnahmen**

- Vermittlung von Grundwissen über psychische Belastungen im Notfall;
- Erkenntnis, dass Stress keine beschämende Schwäche, sondern eine normale Reaktion ist;
- Erhöhung der Akzeptanz für nachsorgende Hilfe;
- Erlernen von Bewältigungstechniken;
- Selbstbeobachtung, zur Bestimmung der eigenen Belastungssituation als Voraussetzung für die weitere Bearbeitung;
- Entspannungstechniken, sportliche Aktivitäten

### **1.2.2. Techniken zur Selbstregulation**

- Positive Selbstinstruktion;
- Gedankenstopp zur Unterbrechung negativer Gedanken;
- Wahrnehmungslenkung zur kurzzeitigen Entlastung;
- Bewusste Konzentration auf einen einzelnen Gegenstand oder eingegrenzte Handlung

## **2. Nachbereitung von belastenden Einsätzen**

Stressbearbeitung nach belastenden Einsätzen soll:

- die Erholung vom emotionalen Stress fördern
- und soll
- verhindern, dass sich die akute Belastung zu einer posttraumatischen Belastungsstörung verfestigt.

### **2.1. Maßnahmen zur Nachsorge nach Einsätzen**

- Sofortgespräch (Defusing)
- Nachbesprechung (Debriefing)
- Abbaugespräch (Demobilisation)

Bei der Nachbereitung belastender Einsätze gilt es insbesondere folgendes zu beachten:

- den „normalen“ zeitlichen Verlauf der Stressreaktion
- die Gesprächsführung
- das Posttraumatische Belastungssyndrom

#### **2.1.1. Sofortgespräch oder Defusing**

- Übersetzt „Entschärfen“
- Zeitnah, nach dem Einsatz. Nicht später als acht Stunden !!
- Stichwort: Verdrängungsreaktion
- Dauer: Maximal eine Stunde
- Verlauf:
  - Einführung: Das Team stellt sich vor
  - Austausch: Formulierung des Erlebten
  - Information: Zusammenfassung durch das Team, Ausblick, Information über weitere Hilfsangebote

#### **2.1.2. Strukturierte Einsatznachbereitung oder Debriefing**

- Geleitetes Gruppengespräch
- Wesentlich differenzierter, als das Defusing
- Zeitaufwand: mind. 2 bis 3 Stunden
- Verlauf:
  - Einführungsphase: ähnlich Defusing
  - Tatsachenphase: Schilderung der Aufgaben und des Geschehens
  - Gedankenphase: Schilderung des persönlichen Erlebens

- Reaktionsphase: Intensive Behandlung der emotionalen Seite
- Auswirkungsphase: Schilderung der psychischen und physischen Auswirkungen
- Informationsphase: ähnlich Defusing
- Abschlussphase

### **2.1.3. Abbaugespräch oder Einsatzabschluss**

- Angewendet bei Großschadenslagen als Sofortmaßnahme, um die Rückkehr in den Arbeitsalltag zu erleichtern
- Kurze Information über den Einsatz
- Kurze, verhaltensorientierte Information über psychische Belastungen und Reaktionen
- Dank und Anerkennung von einem Vertreter der Führung

## **3. Notfallpsychologie/Umgang mit Unfall- oder Brandopfern**

Aus der Erfahrung, dass nicht nur die Helfer sondern auch die Betroffenen bzw. Opfer von Unfällen, Not- und Unglücksfällen Stress erfahren sind folgende, bewährte Regeln während des Einsatzes zu berücksichtigen:

- Vorstellen mit Namen und Funktion, Erfragen des Namens des Opfers
- Beruhigung durch Kompetenz
- Schützen vor Gaffern
- Erklären aller Rettungsmaßnahmen, auch Bewusstlosen
- Keine Äußerungen zum Zustand, keine „dummen Sprüche“
- Keine „Fachausdrücke“, wie z.B. „abschießen“ oder „herausschneiden“
- Keine Einschüchterung, um Betroffene zu beruhigen
- Unfallverursacher bedürfen oft dringend einer Betreuung (wegen dem Stress, aus der Überzeugung Fehler gemacht zu haben)