

Pastor Frank Waterstraat  
Kirchlicher Dienst in Polizei und Zoll der Konföderation ev. Kirchen in Niedersachsen  
Fachberater für Psychosoziale Unterstützung der Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen

## **Mit sich selbst gut umgehen - Persönliche Ressourcen als Schutzfaktoren bei ggf. hohen psychischen Belastungen**

In bestimmten beruflichen Feldern treten immer wieder hohe oder sogar extreme psychische Belastungen für die dort Tätigen auf.

So sind z. B. Polizisten, Feuerwehrleute, Rettungsdienstmitarbeitende, Soldaten oder Mitarbeiter des THW einem erheblich höheren Risiko als der Bevölkerungsdurchschnitt ausgesetzt, in ihrem Berufsleben oder während ihres ehrenamtlichen Engagements mit außerordentlich belastenden Eindrücken konfrontiert zu werden.

Diese Stressoren können sehr vielfältig sein, z. B. Schwerverletzte oder Tote zu sehen, Schreien und Weinen zu hören, Verletzungen zu berühren, Gewalt anwenden zu müssen 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 z. B. als Polizist solchen Situationen dauerhaft zu entziehen. Bloße Vermeidungs- oder Verdrängungsstrategien helfen meist nur kurzfristig und verhindern, dass präventiv, einsatzbegleitend oder nachsorgend wirksame Verhaltensweisen im Kontext solcher Grenzerfahrungen entwickelt werden.

Hilfreicher ist, sich ein möglichst breites Spektrum wirksamer Schutzfaktoren nutzbar zu machen. Wer diese Faktoren kennt und sie für sich und seine Kolleginnen und Kollegen einsetzt, kann sich auf extreme Situationen besser vorbereiten und sie ggf. angemessener bearbeiten. Auf dem Weg zu dieser positiven (Selbst-) Erkenntnis sind eigene Stärken *bewusst* zu suchen und zu entdecken.

Dieser Beitrag geht gewissermaßen von einer Umkehr der gewohnten Fragestellung aus und stellt weniger dar, warum ein bestimmter Prozentsatz z. B. von Einsatzkräften erkrankt, sondern mehr, wodurch ein weit höherer *gesund* bleibt. Der amerikanische Psychologe A. Antonovsky nennt diesen Ansatz „Salutogenese“, d.h., er fragt nach den Grundbedingungen von *Gesundheit* im Kontext erheblicher oder höchster Belastungen. Im folgenden soll dieser m. E. sehr hilfreiche Ansatz auf die Lebenswelt von Einsatzkräften übertragen werden, indem nach möglichen menschlichen Ressourcen und Resilienzfaktoren gesucht wird.

Der vorhandene Raum macht die Darstellung von vornherein zu einer ausschnitthaften. Im großen Mosaik menschlicher Schutzfaktoren stellen die genannten nur einzelne Steine dar, die je nach individueller Verfasstheit ergänzungsfähig sind. Weiterhin gehe ich davon aus, dass die hier genannten Dimensionen des Menschseins miteinander verwoben sind. Eine emotionale Ressource wirkt auf die Gedanken, so, wie eine körperliche das Verhalten beeinflussen kann. Aus der hier vorgeschlagenen definitorischen Trennung möge sich unter dem Strich ein ganzheitliches Bild des Menschen ergeben.

### **1. Emotionale Ressourcen**

Stabile, tragfähige emotionale Bindungen im eigenen direkten Umfeld eines Menschen sind z. B. ein wichtiger Beitrag zu einer widerstandsfähigen, auch hohen Belastungen gewachsenen Persönlichkeit. Vereinzelung dagegen und Einsamkeit können dazu führen, im „Ereignisfall“ mit den eigenen Gefühlen von Überforderung, Angst und tiefer Verunsicherung alleine zu

stehen, bis hin zu der in aller Regel schiefen, aber subjektiv gefestigten Überzeugung, der Einzige mit diesem Problem zu sein, das niemand sonst nachvollziehen könne oder wolle. Wer sich mit Menschen des eigenen Lebenskreises vertrauensvoll, offen, und wertgeschätzt austauschen kann, hat die Chance, sich „anzulehnen“, wenn er einen „Schlag“ erhalten hat. Daraus können hilfreiche Gefühle wie Sicherheit, Geborgenheit und Selbstvertrauen entstehen. Deshalb ist es wichtig, persönliche Bindungen als ein hohes Gut zu erkennen, das bewusst gepflegt werden muss, wie eine empfindliche Orchidee, die auch regelmäßiger Pflege bedarf. In Zeiten immer dichter und drängender werdender Termine – dieses Phänomen hat auch schon Kinder und Jugendliche erreicht - gehen manche Freundschaften an Zeitmangel, Müdigkeit und hohen Mobilitätsanforderungen mit daraus resultierenden unterschiedlichen freien Zeiten berufstätiger Menschen zugrunde. Freundschaften, Ehen, kameradschaftliche oder kollegiale Bindungen sind empfindlich – bleiben sie unbeachtet und ungepflegt, verkümmern sie. Eine Wiederbelebung aus der Not heraus ist unendlich mühsam und sehr unsicher, und es mag sein, dass man doppelt in Not kommt: durch das, was erlebt wurde, z. B. im Einsatzdienst, und durch fehlenden emotionalen Rückhalt in der eigenen Lebenswelt.

Eine damit zusammenhängende, hervorhebenswerte emotionale Ressource ist ein stabiles, angemessenes Selbstwertgefühl. Wer in einem sicheren Bindungsgefüge lebt und auf der Basis eines nicht von alltäglichen Erfolgen oder Misserfolgen gegründeten oder gefährdeten Vertrauens zu seinem eigenen Wert, gespiegelt durch andere Menschen, vermag sich eher für einen bei allen Schwächen liebens- und achtenswerten Menschen zu halten, der nicht auf jede Belastung reagieren muss wie ein Blatt im Wind, das von hier nach dort geweht wird.

## **2. Gedankliche Ressourcen**

Leben und Tod haben den Menschen immer wieder herausgefordert, sich selbst und die Welt um ihn herum verstehen zu wollen. Schon im wohl ältesten Zeugnis der Weltliteratur, dem akkadischen Gilgamesch-Epos, geht es u. a. um die menschlichen Grundfragen von Tod und Auferstehung, von Freundschaft und Trauer, von dem, was wirklich wichtig ist angesichts menschlicher Vergänglichkeit.

Auch zentrale Schriften der großen Religionen haben das Sein des Menschen, seine Suche nach Sinn, zum Thema – und bieten dem, der sich darauf einlässt, eine unendliche Fülle und Tiefe der Gedanken und Erfahrungen zu dieser Frage.

Philosophen aller Kulturen und Zeiten haben sich mit dem Problem, was wahres Glück ist, auseinandergesetzt und ebenfalls eine nahezu unendliche Fülle an Antworten entwickelt – wiederum dem, der sich darauf einlässt.

Ein guter Weg neben der eigenen Reflexion ist, sich mit Menschen des eigenen Vertrauens, z. B. in der Familie, dem Freundeskreis, in der eigenen Dienstabteilung oder auch mit Seelsorgern und anderen Beratern über diese Fragen auszutauschen. Es geht um das eigene Standing angesichts offener Lebens- und Daseinsrätsel, wie sie z. B. beim Tod von Familienmitgliedern oder Kollegen plötzlich aufbrechen. Drei Leitfragen können – orientiert an Viktor Frankl - zu einer persönlichen Setzung von hilfreichen Lebens-Prioritäten helfen:

*Wer wartet auf mich ?*

Das heißt, Leben kann sinnvoll sein, wenn es in Beziehungen gestaltbar und geborgen ist, wie bereits unter dem ersten Punkt dieser Abhandlung angesprochen.

*Welche Aufgabe habe ich ?*

Das heißt, Leben kann sinnvoll sein, wenn ich ein Ziel oder mehrere habe, die ich realisieren kann und will. Dabei ist der Blick unbedingt über das rein Berufliche hinaus zu richten.

Neben einer befriedigenden, als sinnvoll erlebten Arbeit können nicht-professionelle Tätigkeiten uns als Menschen ganzheitlich erfüllen: z.B. ehrenamtliches Engagement oder das Pflegen spezifischer, individueller Talente, möglicherweise auf dem künstlerischen Sektor.

*Was macht mich unverwechselbar?*

Das heißt, ein Stein im Mosaik eines als sinnvoll erlebten Lebens kann sein, wenn ich meinen individuellen Wert für mich und andere erkenne. Dazu kann z. B. der Blick auf Lebensbegegnungen hilfreich sein, in denen wir für andere Menschen unverwechselbar wichtig geworden sind und sie für uns – unsere besten Freunde, unsere Lebenspartner oder auch zuverlässige, treue Kolleginnen und Kollegen.

Diese Fragen einmal individuell zu durchdenken und ggf. lebenspraktische Konsequenzen zu ziehen, mag dazu beitragen, möglichen Belastungen auch verstehend wollend und aktiv positiv gestaltend zu begegnen. Dazu könnte gehören, Beziehungen neu zu pflegen oder sich mit bedrängenden Erfahrungen vor dem Hintergrund helfender Deutungsmodelle der Seelsorge und Psychologie aktiv zu beschäftigen. Das, was passiert, einordnen, verstehen zu können, ist auch im o.g. Modell A. Antonovskys ein zentrales Element: Wer begreift, was passiert ist, wer einen Zugang findet auch zu bedrohlichem, entsetzlichem Geschehen, kann damit eher aktiv und für sich hilfreich umgehen als der, der sich überrollt und ausgeliefert fühlt.

### **3. Verhaltensbezogene Ressourcen**

Das „Verhalten“ eines Menschen kann unter zahlreichen Aspekten untersucht werden, z. B. im Blick auf seine Umgebung oder sich selbst, und dann in vielfältigen Differenzierungen. Ich beschränke mich auf sehr grundsätzliche Erwägungen zum Verhalten sich selbst gegenüber und zu Kollegen.

Dabei wäre ein erster Schritt überhaupt zu erkennen, dass bestimmte berufliche und/oder private Stressoren als Fehlbeanspruchung wirksam werden und negative Wirkungen entfalten können. Dann angemessen zu reagieren, kann helfen, aus Fehlbeanspruchungen Beanspruchungen zu machen und auch hoch belastende Situationen zu verarbeiten. Möglicherweise nimmt man diese Problematik aber eher bei anderen, als bei sich selbst wahr. Vielleicht müssen wir den ggf. ehrlichen, offenen Blick auf uns selbst noch mehr einüben, um so bereit zu werden für hilfreiche Veränderungen.

Ein weiterer wichtiger Schutzfaktor ist ein verlässliches persönliches berufliches Netzwerk. Menschen aus dem individuellen Umfeld, die jederzeit, und das heißt eben auch spät in der Nacht nach einem schweren Einsatz, ansprechbar sind in einer Situation persönlicher Hilflosigkeit, vermitteln die Sicherheit einer persönlichen Rückfallebene. 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. Datenbanken und Erreichbarkeiten sollten daher regelmäßig gepflegt werden, auch dann, wenn sie länger nicht in Anspruch genommen worden sind.

Ein konkretes Beispiel aus dem Erleben des Verfassers: Nach einem schweren Verkehrsunfall, bei dem ein u. a. ein Kind getötet worden war, stand ein Kollege als Supervisor am Tag nach dem Unfall genauso selbstverständlich als Gesprächspartner für mich zur Verfügung,

wie ich am Tag des Unfalls für die Einsatzkräfte. Zu einem solchen Netzwerk gehören m. E. Menschen des eigenen, beruflichen Umfeldes *mit seelsorgerlicher und psychologischer Fachlichkeit* (wie es bei der niedersächsischen Polizei mit RBSen, SWD, MD und Polizeiseelsorge exemplarisch gegeben ist). Denn hoch belastende, fehlbeanspruchende oder sogar traumatisierende Erlebnisse gehören in fachlich kompetente Beratung und Begleitung.

Ein weiterer schützender Faktor ist die Fähigkeit, ein gesundes Gespür für das Verhältnis von Rückzugsbedürfnis und Kommunikation zu haben. Wer mit wem wann worüber spricht, ist eine individuelle Entscheidung. Wichtig ist, zu hilfreichem Verhalten auch wirklich 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 für sich selbst zu handeln. Dann ist es wichtig, Strukturen vorzufinden, die z. B. ein qualifiziertes, zeitnahes Gesprächsangebot oder andere Formen der Einsatznachsorge sicherstellen.

Im Kreis der Kollegen hat es darüber hinaus erhebliche protektive Wirkungen, eine Gesprächskultur zu schaffen und zu pflegen, die ermöglicht, ohne Sanktionierungen über die eigene Befindlichkeit reden zu können und zu dürfen. Nach hohen Belastungen darüber sprechen zu können ohne befürchten zu müssen, entweder als Versager dazustehen, wenn man „Wirkung“ zeigt, oder als emotional völlig verroht, wenn man es durchaus verarbeiten kann, fördert echte Bewältigung. Wer authentisch sein darf und kann, ohne sich selbst im Kreis der Kolleginnen und Kollegen rücksichtslos absolut zu setzen, muss sich weder verbiegen, noch sein Inneres mit Verdrängtem belasten.

#### **4. Körperliche Ressourcen**

Die Römer haben es präzise formuliert: *mens sana in corpore sano* - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Das gilt im Alltag, und gerade im Kontext hoher und extremer seelischer Belastungen. Die antike und die moderne Medizin haben klare, empirisch belegte Einsichten in die Wechselwirkung von körperlichem und seelischem Wohlbefinden dargestellt. Wer körperlich fit ist, wird diese Fitness als einen Mosaikstein in das Gesamtbild qualifizierter Bewältigung hoher Belastungen einsetzen können, wenn auch nicht als alleinigen Faktor, aber als einen wichtigen. Wer Sport treibt und anderen dieses, z. B. als Vorgesetzter, ermöglicht, indem er angesetzten Dienstsport auch konsequent durchführt, schützt präventiv und professionell sich selbst, seine eigene Einsatzbereitschaft und die der Kolleginnen und Kollegen.

Ist das nicht punktuelle, konkrete und exemplarische Erfüllung der Fürsorgepflicht sich selbst und anderen gegenüber?

Auch, wenn es vielleicht belächelt wird, gehört hierher eine kritische Auseinandersetzung mit vielleicht „ingerissener“ Fehlernährung. Übergewicht ist ein gewichtiges gesamtgesellschaftliches Problem, am dem unsere BOS auch Anteil haben. *Viel+heiß+fettig* sind auf die Dauer tödliche Qualitätskriterien bei der regelmäßigen Nahrungsaufnahme. Wer sich vernünftig ernährt und darüber hinaus die Aufnahme schädigender Stoffe wie Nikotin oder Alkohol reduziert, aktiviert auf dem Weg des klugen Maßhaltens seine Gesundheit schützende Faktoren – und mag tatsächlich am Salatbuffet neue Erfahrungen gesunder und äußerst schmackhaften Essens machen ohne jeden verbiesterten Verzicht.

## **Versuch eines Fazits:**

Bewusstseinsbildung und Ganzheitlichkeit sind fast alles. Wer sich selbst als ein System versteht, das aus Gefühlen, Gedanken, der umgebenden Lebenswelt und der eigenen Körperlichkeit besteht, kann auf Belastungen und Fehlbeanspruchungen in einem oder mehreren Bereichen angemessen reagieren, durch Prävention, aber auch durch hilfreiche Modelle der Nachsorge und Begleitung. Salutogenetisch im Sinn Antonovskys lautete die Frage: Was erhält mich gesund mitten in der hohen Belastung? Meine Antwortversuche wollen nur eines: unserem Leben und dem der Kollegen dienen.

## **Literatur:**

Die Bibel

Aaron Antonovsky. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Forum für Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis, Band 36. Tübingen 1997 (Amerikanisches Original 1987)

Das Gilgamesch-Epos. Reclams Universalbibliothek. Stuttgart 1969

[www.kirchlicher-dienst-in-pz.de](http://www.kirchlicher-dienst-in-pz.de)

[www.fuk.de](http://www.fuk.de)

Menüpunkt: Psychosoziale Unterstützung.

Frank Waterstraat. Wenn plötzlich alles anders ist. Notfallseelsorge im Einsatz. Hannover 2008