

Selbsthilfestrategien für Einsatzkräfte: Handlungsfähigkeit in Extremsituationen

Was tun, wenn die eigenen Grenzen erreicht sind und die Situation im Einsatz zu überwältigen droht? Einsatzkräfte von Feuerwehr, Rettungsdiensten und Polizei stehen regelmäßig vor Extremsituationen, die nicht nur körperlich, sondern auch emotional und psychisch herausfordernd sind. Die Fähigkeit, auch unter hohem Druck handlungsfähig zu bleiben, ist dabei nicht nur für die eigene Sicherheit essenziell, sondern auch für die der Betroffenen. Professor Dr. Harald Karutz, Experte für Notfallpädagogik, zeigt in seinem Fachartikel „Handlungsfähig bleiben – aber wie? Selbsthilfestrategien bei akuter Belastung im Einsatz“, welche Strategien Einsatzkräfte dabei unterstützen, Belastungen zu bewältigen und ihre Resilienz zu stärken.

Die Bedeutung von Selbsthilfestrategien im Einsatz

Die Fähigkeit, während eines Einsatzes handlungsfähig zu bleiben, ist von zentraler Bedeutung. Besonders in Situationen mit extrem hohem Stress, etwa bei einem dramatischen Verkehrsunfall oder einer brennenden Wohnung, können schnell die Nerven blank liegen. Stressreaktionen sind dabei ganz natürlich – aber es gibt Techniken, um in solchen Momenten ruhig und fokussiert zu bleiben.

1. Abwenden und Augen schließen: Eine einfache Schutzmaßnahme

Manchmal ist es hilfreich, sich für einen kurzen Moment abzuwenden und die Augen zu schließen, um sich von der Situation zu distanzieren. Dies mag auf den ersten Blick



Das Abwenden der Augen ist eine effektive Maßnahme, um die Wahrnehmung kurz zu beruhigen (Quelle: AdobeStock)



Bewusstmachen von Ressourcen: Teamunterstützung hilft in stressigen Situationen (Quelle: AdobeStock)

seltsam erscheinen, aber diese einfache Maßnahme hilft, die Wahrnehmung zu beruhigen. Auch wenn es nur wenige Sekunden sind, kann dieser Moment der Ruhe den Stresspegel erheblich senken.

2. Schutzkleidung bewusst anlegen

Ein weiterer effektiver Weg, psychischen Stress abzubauen, ist das bewusste Anlegen der Schutzkleidung. Dies bietet nicht nur physischen Schutz, sondern auch das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Der Akt des Ankleidens kann als symbolische „Rüstung“ dienen, die einem hilft, sich für die bevorstehenden Herausforderungen zu wappnen.

3. Konzentration auf einzelne Maßnahmen

Ein entscheidender Punkt, um nicht den Überblick zu verlieren, ist die Konzentration auf eine einzelne Aufgabe. Wenn der Stresspegel steigt, hilft es, sich für kurze Zeit auf eine Routineaufgabe zu fokussieren, wie das Überprüfen von Gerätschaften oder das Abmessen des Blutdrucks. Dies lenkt den Geist von der Gesamtsituation ab und hilft, den Fokus zu behalten.

4. Rückgriff auf persönliche und materielle Ressourcen

In stressigen Situationen ist es hilfreich, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden. Dies können persönliche Erfahrungen oder die Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen sein. Ein gutes Gefühl der Sicherheit und das Wissen, gut vorbereitet zu sein, stärken die eigene Widerstandskraft.

WEITERE INFORMATIONEN UND DIE VOLLSTÄNDIGEN SELBSTHILFESTRATEGIEN SIND IM ORIGINALARTIKEL VON PROF. DR. HARALD KARUTZ VERFÜGBAR.

Der QR-Code bietet einen direkten Zugang zum Originalartikel:



Belastung erkennen: Symptome frühzeitig wahrnehmen

In extrem stressigen Situationen treten häufig körperliche und psychische Reaktionen auf, die auf eine Überlastung hinweisen können. Diese Anzeichen sollten jeder Einsatzkraft bewusst sein, um rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen zu können. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- ▮ **Körperliche Symptome** wie Zittern, Übelkeit, erhöhter Puls oder Schwindel
- ▮ **Kognitive Symptome** wie Denkblockaden, Konzentrationsmangel oder Orientierungslosigkeit
- ▮ **Emotionale Symptome** wie Angst, Überforderung oder das Gefühl von Hilflosigkeit
- ▮ **Verhaltensbezogene Symptome** wie Hektik, fehlende Reaktionsfähigkeit oder der Drang, ständig nach Schuldigen zu suchen

Interventionsstrategien: Was kann im Moment helfen?

1. Konzentration auf das Wesentliche

Eine bewährte Methode ist, sich bei den ersten Anzeichen einer Überlastung auf eine einzelne, einfache Handlung zu konzentrieren. Zum Beispiel könnte man sich für ein paar Sekunden nur auf das Überprüfen eines Geräts oder das Messen eines Vitalwerts konzentrieren. So wird das Geschehen um einen herum vorübergehend ausgeblendet, und der Stresspegel sinkt.

2. Rückgriff auf bewährte Handlungsgrundsätze

In hektischen und stressigen Situationen hilft es, sich auf bekannte und bewährte Handlungsregeln zu besinnen. Regeln wie „Eigenschutz geht immer vor!“ oder „Tue nur das, was du sicher beherrschst!“ geben einen klaren roten Faden vor und helfen, nicht unnötig in Panik zu geraten. Diese Prinzipien ermöglichen es, auch in extrem belastenden Momenten eine strukturierte Vorgehensweise zu behalten.



Fokussierung auf eine Aufgabe hilft, die Kontrolle zu bewahren (Quelle: LfV RLP)



Das bewusste Anlegen der Schutzkleidung hilft, psychischen Stress effektiv abzubauen (Quelle: LfV RLP)

3. Ressourcennutzung: Was ist in dieser Situation hilfreich?

Gerade bei stressigen Einsätzen ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass man nicht alleine ist. Die Unterstützung von Kollegen, die eigene Schutzausrüstung und die zur Verfügung stehende Ausrüstung sind wertvolle Ressourcen, die zur Bewältigung der Situation beitragen können. Sich selbst zu versichern: „Ich bin gut gerüstet, mir kann nichts passieren“ kann das Gefühl der Kontrolle zurückbringen.

4. Imagination und Visualisierung

Eine weitere Technik ist die Vorstellung von „Schutzschilden“ oder einer „Rüstung“, die einem psychisch helfen, sich gegen den Stress zu wappnen. Solche imaginären Bilder können helfen, sich weniger verletzlich zu fühlen und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

5. Kommunikation und Teamarbeit

Es kann helfen, sich in belastenden Momenten mit den Kolleginnen und Kollegen auszutauschen. Ein einfaches „Hast du noch einen Vorschlag?“ kann den Stress verringern und den Kopf wieder frei machen. Es ist wichtig, auf die Kollegen zu hören und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen, um gemeinsam weiterarbeiten zu können.

Wann sollte professionelle Hilfe eingeholt werden?

Trotz der vielen Selbsthilfestrategien kann es Situationen geben, in denen die Belastung zu hoch wird und keine der Maßnahmen mehr ausreichen. Wenn die Symptome wie starke Angst, Panik oder völlige Überforderung nicht mehr kontrollierbar sind, sollte rechtzeitig professionelle Hilfe gesucht werden. Eine schnelle Reaktion und das Erkennen der eigenen Grenzen sind entscheidend, um langfristige gesundheitliche Folgen zu vermeiden.

Text: BKS Report