

### 3 Psychische Belastungen für Einsatzkräfte

Außergewöhnliche Einsatzsituationen, zum Beispiel bei tragischen Verkehrsunfällen oder bei Bränden mit dramatischen Rettungsmaßnahmen, können die Einsatzkräfte der Feuerwehr nicht nur physisch (körperlich) anstrengen, sondern auch psychisch (seelisch) belasten. Unterschiedliche Eindrücke, bestimmte Bilder oder Geräusche führen die Einsatzkräfte unter Umständen bis an ihre Belastungsgrenzen. Dies betrifft auch Einsatzkräfte mit langjähriger Einsatzerfahrung und Einsatzkräfte, die als Einheitsführer oder Einsatzleiter eingesetzt werden, an denen außergewöhnliche Einsatzsituationen – trotz aller Erfahrung – nicht spurlos vorübergehen.



**Abbildung 10:**

„Tödlicher Verkehrsunfall“ (Quelle: Robin von Gilgenheimb, Feuerwehrportal Wiesbaden112.de)

Während sich die Folgen der physischen Belastungen durch Einhalten entsprechender Ruhe- und Erholungspausen und/oder durch die Einnahme von Verpflegung und Getränken meist sehr schnell beseitigen lassen, können die Folgen der psychischen Belastungen für die Einsatzkräfte oftmals nicht kurzfristig und häufig auch nicht vollständig beseitigt werden. Wenn die psychischen Belastungen von den Einsatzkräften nicht angemessen beachtet werden und es ihnen nicht gelingt, die belastenden Eindrücke zu verarbeiten, können in der Folge erhebliche Belastungsstörungen bis hin zu ernsthaften und langanhaltenden psychischen Erkrankungen entstehen.

### 3.1 Entstehen psychischer Belastungen

Die Einsatzkräfte der Feuerwehr können in bestimmten Einsatzsituationen großem menschlichen Leid, Schmerz, Angst oder Tod sowie Elend, Gewalt oder Zerstörung gegenüberstehen oder sie erleben Einsatzsituationen, die für sie selbst mit besonderen Gefahren und Ängsten verbunden sind. Derartige psychische Belastungen für die Einsatzkräfte entstehen zum Beispiel bei Einsätzen mit

- schwer verletzten oder getöteten Personen (insbesondere Kindern, ...),
- vielen betroffenen Personen (Massenanfall von Verletzten, ...),
- eigener Gefährdung oder Verletzung (Lebensgefahr, Einsturz, ...),
- Bezug zu betroffenen Personen (Freunde, andere Einsatzkräfte, ...),
- erlebter Hilflosigkeit und Ohnmacht (erfolglose Wiederbelebung, ...),
- vergeblicher Mühe im Einsatz (Frustration, Enttäuschung, ...),
- dramatischem Verlauf unter Zeitdruck (eingeklemmte Person, ...) oder
- besonderen Einsatzlagen (Terroranschlag, Katastrophe, ...).

Bei den psychischen Belastungen ist zu berücksichtigen, dass nicht alle Einsatzkräfte diese Einsatzsituationen auch tatsächlich als belastend empfinden und dass diese Einsatzsituationen von den einzelnen Einsatzkräften auch unterschiedlich wahrgenommen werden. Die jeweilige Wahrnehmung ist abhängig von der persönlichen Veranlagung der Einsatzkräfte, deren augenblicklicher Verfassung und der Art und dem Umfang der Einbindung in das Einsatzgeschehen. Auch scheinbar belanglose Einsatzsituationen können von einzelnen Einsatzkräften als äußerst unangenehm oder psychisch belastend wahrgenommen werden, während andere scheinbar sehr belastende Einsatzsituationen von einzelnen Einsatzkräften unter Umständen als wenig oder gar nicht psychisch belastend wahrgenommen werden.

Darüber hinaus können unabhängig von den jeweiligen Einsatzsituationen oder Einsatz Tätigkeiten weitere belastende Umstände für die Einsatzkräfte hinzukommen, zum Beispiel

- übermäßige körperliche Belastungen (langandauernde Einsätze, körperliche Überlastung, ...),
- unvorhergesehene Hindernisse oder Schwierigkeiten (verspernte Rettungswege, verschlossene Fluchttüren, zugedparkte Hydranten, ...)
- unklare Führungsstrukturen an der Einsatzstelle (wechselnde Einheitsführer, „mehrere“ Einsatzleiter, ...),
- zwischenmenschliche Konflikte (mit anderen Einsatzkräften, mit Führungskräften, Konkurrenzkampf, ...),
- fehlerhaftes Vorgehen der Feuerwehr (Brandausbreitung durch taktische Fehlentscheidungen, erheblicher Wasserschaden, ...),
- unangenehme Gerüche betroffener Personen (Schweiß, Urin, Erbrochenes, Verwesung, ...),
- unerträgliche Begleiterscheinungen (betrunkene oder verwahtloste Personen, Gewalt gegenüber Einsatzkräften, Behinderungen durch Schaulustige oder Medienvertreter, öffentliche Kritik, ...) oder
- sonstige persönliche, private oder berufliche Belastungen der Einsatzkräfte (Tagesform, ...).

Weiterhin muss beachtet werden, dass die Anzahl der insgesamt belastenden Eindrücke aus verschiedenen Einsätzen dazu führen kann, dass bestimmte Einsatzsituationen die Einsatzkräfte psychisch mehr belasten als sie es normalerweise von sich kennen.

### 3.2 Folgen psychischer Belastungen

Nicht nur die Wahrnehmung von psychischen Belastungen, sondern auch die daraus folgenden Belastungsreaktionen sind bei den einzelnen Einsatzkräften sehr verschieden und unterschiedlich stark ausgeprägt. Als Folgen der psychischen Belastungen können je nach persönlicher Veranlagung und augenblicklicher Verfassung der Einsatzkräfte unmittelbar nach einer außergewöhnlichen Einsatzsituation oder mit zeitlicher Verzögerung verschiedene körper-, gefühls-, gedanken- oder verhaltensbezogene Belastungsreaktionen auftreten, zum Beispiel

## Psychische Belastungen

---

- **körperbezogene Belastungsreaktionen:** erhöhter Blutdruck, Herzrasen und/oder Atemnot, starkes Schwitzen, undeutliche Aussprache oder veränderter Tonfall, unkontrollierte Bewegungen, Schockstarre oder Zittern, Übelkeit, Schwindel oder Brechreiz, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Erschöpfung, anhaltende Müdigkeit oder Schlafstörungen,
- **gefühlsbezogene Belastungsreaktionen:** Angst, Entsetzen, Betroffenheit, Traurigkeit und Mitleid, Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle, Anspannung, Nervosität, Reizbarkeit oder Überempfindlichkeit, Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit, Abstumpfung, Gefühl der Ohnmacht,
- **gedankenbezogene Belastungsreaktionen:** häufiges, ungewolltes oder zwanghaftes Wiedererleben von belastenden Einsatzsituationen, sich aufdrängende Erinnerungen, Bilder, Gedanken oder Geräusche, verringerte Wahrnehmung, nachlassende Aufmerksamkeit eingeschränktes Denken und Konzentrationsstörungen, überaktives Verhalten, unkontrolliertes Handeln als Ausdruck völliger Überforderung, quälende Alpträume, Angst, dass so etwas wieder passiert,
- **verhaltensbezogene Belastungsreaktionen:** überzogene Härte anderen und sich selbst gegenüber, Rückzug auf kindliche Verhaltensweisen, Lachen oder Kichern, Verlust des Gefahrenbewusstseins, Verdrängen von Situationen oder Vermeiden von Orten, die an belastende Einsatzsituationen erinnern, verstärkte Einnahme von Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln, Vernachlässigen und Meiden sozialer Kontakte, Interessenverlust jeglicher Art, auffallend veränderte Lebensgewohnheiten, Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen, häufige Suizidgedanken.

Derartige Belastungsreaktionen sind nach außergewöhnlichen Einsatzsituationen zunächst völlig normale Reaktionen des menschlichen Körpers auf unnormale Ereignisse, die nach kurzer Zeit (wenige Minuten oder Stunden) auch wieder abklingen oder ganz verschwinden können. Es ist jedoch möglich, dass derartige Belastungsreaktionen sehr viel länger andauern, auch nach Tagen und manchmal auch Wochen nicht abklingen oder auch nach längerer Zeit wieder auftreten und dann vielleicht gar nicht mehr mit dem auslösenden Ereignis in Verbindung gebracht werden.

Bleiben diese Belastungsreaktionen über einen längeren Zeitraum (mehrere Tage oder Wochen) bestehen, können sich daraus auch besondere Belastungsstörungen (Posttraumatische Belastungsstörungen – PTBS) oder auch behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen entwickeln, zum Beispiel Angststörungen oder Depressionen.

### 3.3 Erkennen von Überlastungen

Nach außergewöhnlichen und psychisch belastenden Einsatzsituationen verhalten sich Einsatzkräfte oftmals anders als normalerweise. Doch was ist nach einem Einsatz normal und was nicht? Ein Maß dafür gibt es nicht. Bei manchen Einsatzkräften sind eher körperbezogene Belastungsreaktionen zu erkennen, zum Beispiel Herzrasen, Erschöpfung oder anhaltende Müdigkeit. Bei anderen Einsatzkräften sind es eher gefühlsbezogene Belastungsreaktionen, zum Beispiel ständige Nervosität, erhöhte Reizbarkeit und Überempfindlichkeit oder gedankenbezogene Belastungsreaktionen, bei denen sich immer wieder Erinnerungen, Bilder oder Geräusche aus bestimmten Einsatzsituationen aufdrängen. Aber auch bestimmte verhaltensbezogene Belastungsreaktionen, zum Beispiel die verstärkte Einnahme von Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln, das Vernachlässigen und Meiden sozialer Kontakte sowie auffallend veränderte Lebensgewohnheiten sind deutliche Anzeichen für eine psychische Überlastung von Einsatzkräften.

**Hinweis:** Oftmals werden die Folgen psychischer Belastungen und die sich daraus ergebenden Anzeichen der Belastungsreaktionen stark unterschätzt bis völlig missachtet – auch von den Einsatzkräften selbst.

Viele Einsatzkräfte haben darüber hinaus häufig das Problem, ihre Empfindungen oder Gefühle offen zu zeigen, aus Angst, dass dies als Schwäche ausgelegt werden könnte. Die ist aber der falsche Weg! Es ist vielmehr so, dass Einsatzkräfte, die anderen Menschen helfen, auch Gefühle zeigen dürfen und auch sollten. Das macht einen Menschen aus! Am Anfang muss die persönliche Erkenntnis stehen: „Mit mir stimmt etwas nicht.“