

In: Dokumentation zur Fachtagung "Die medizinischen Aspekte und die DRK-Hilfeleistung nach großflächigen Emissionen von Krankheitserregern". Hannover 26. Januar 2002. Hannover: DRK 2002: 38-50

"Das steckt niemand so einfach weg..." Was fertig macht und neue Kraft gibt. Hintergründe von Belastung, Überlastung und Entlastung

Wolf R. Dombrowsky

Das Problem

Zunehmend mehr Einsatzkräfte, - im Rettungsdienst, in den Sanitäts- und Betreuungsdiensten, bei Feuerwehr und Polizei, aber auch im Auslandskatastrophenschutz und im Bereich humanitärer und friedenssichernder Aktionen -, sprechen offen über die psychischen Belastungen, die sie vor, während und auch nach Einsätzen durchleben. Der Einstellungswandel ist offenkundig: Galten psychische Belastungen bislang als kaum kommunizierbar, oftmals sogar als karrierehemmender Makel, so scheint inzwischen das andere Extrem in den Vordergrund zu treten: Streß wird zur dauerkommunizierten Grundbefindlichkeit, *keine* psychischen Belastungen zu spüren, wird gelegentlich schon als "Verhärtung" und als Hinweis auf eine allzu rigide Persönlichkeits-, manchmal auch "typische" Männlichkeitsstruktur gewertet.

Die Thematik steht also in der Gefahr, einerseits ins Banale zerredet und andererseits in psychologisierender Deutung überinterpretiert zu werden, während gleichzeitig die ernsthaften Belastungssituationen und spezifischen Streßsyndrome bis hin zu posttraumatischen Reaktionen anhalten und das Tätigkeitsprofil der genannten Einsatzkräfte, der zivilen, polizeilichen wie militärischen, der haupt- wie ehrenamtlichen,

nachhaltig negativ beeinflussen. Insofern haben wir es mit einer schwierigen Situation zu tun. Über Streß sprechen alle, doch lassen sich der Grad der tatsächlichen Belastung und der Übergang zum dauerhaften Schaden bislang noch nicht hinreichend genau und vor allem noch nicht schnell genug diagnostizieren. Gleichwohl ist Streß weltweit zum "Krankmacher Nr. 1" avanciert (vgl. Helzer/Robins/McEvoy 1987; FOCUS 46/1994), der, ungeachtet aller diagnostischen Probleme, Helfen zunehmend beeinträchtigt.

In den westlichen Industriestaaten nehmen die sogenannten Angst- und Panikattacken, also die individuellen, anfallartigen Ausdrucksformen deutlich zu (vgl. Handly 1987; Sheehan 1983), in den weniger entwickelten Ländern überwiegen eher anhaltende, ins Chronische tendierende, ganze Kollektive (Familien bis Clans) betreffende Streßsyndrome und Traumatisierungen. Sie nehmen dort in dem Maße noch zu, in dem bedrohliche Zustände andauern (z.B. durch Minen, Epidemien, Hungererkrankungen, Terror, Menschenrechtsverletzungen). Insofern lassen sich kulturelle Unterschiede in den Ursachen und Ausdrucksformen feststellen, nicht aber im Erfordernis, den nachhaltigen Beeinträchtigungen der Erlebens- und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen geeignet entgegenzuwirken. "Stress-Bewältigung" ist folglich ein zunehmend wichtigeres Anliegen, das seinen modischen Unterton, aber auch seine Banalisierungen und Psychologisierungen verlieren muß. Wir brauchen dringlich

- eine einfache, handhabbare Diagnostik,
- vernünftig abgestufte, die Erlebens- und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen schnell wiederherstellende Nachbereitungs-, Betreuungs-, Umgangs- und Therapieformen,
- ein grundlegendes Verständnis der Bedingungen, die überlasten und dazu

- ein ebenso grundlegendes Verständnis der Belastungswirkungsformen, die im Extremfall zu dauerhaften Schäden führen, wie beispielsweise Posttraumatische Streßreaktionssyndrome (PTSD).
Und schließlich brauchen wir, als generelle Vorbedingung,
- geeignete Präventivmaßnahmen, die wirksam entlasten, vorgängig stabilisieren und dazu verhelfen, psychisch unbeschädigt zu bleiben.

Gerade die letztgenannte Forderung läßt mein Anliegen erkennen: Wir sind es gerade den freiwilligen und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern schuldig, nicht nur alles für ihre physische, sondern auch für ihre psychische Gesunderhaltung zu tun. Die Diskussionen um die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall hat überdeutlich gemacht, welchen zusätzlichen, auch ökonomischen Risiken sich Menschen aussetzen, die während oder durch einen Einsatz zu Schaden kommen. Es darf nicht angehen, daß die in ihren Auswirkungen auf die Erlebens- und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen stärker durchschlagenden psychischen Belastungen weniger ernst genommen werden, als physische Verletzungen. Es kann aber auch nicht angehen, daß im Zuge einer derzeit sehr modischen "Befindlichkeitszentrierung" Helfen zu einer Tätigkeit umgedeutet wird, die grundlegend in Gefahr steht, in Traumatisierungen zu enden und die daher einer permanenten Einbettung in psychische Betreuungs- und Therapiedienste bedürfe. Nicht ganz zu Unrecht fürchten daher viele Führer und Unterführer in Polizei und Feuerwehr eine neue Anspruchshaltung, derzufolge dann hinter jedem Einsatzfahrzeug ein "Psycho-Team" hinterhereilt. Wir müssen uns folglich einer doppelten Verantwortung stellen: Der Sorge für die Sicherstellung physischer *und* psychischer Gesunderhaltung hat zugleich die Sorge dafür zur Seite zu treten, daß mit psychisch belasteten Menschen, gleichgültig ob Helfer oder Opfer, kein Schindluder getrieben wird. Wir haben also dafür zu sorgen, daß psychische Intervention kompetent,

verlässlich, überprüfbar und effizient ist; daß Scharlatanen das Handwerk gelegt wird, daß die inzwischen wie Pilze nach warmem Regen sprießenden "Kriseninterventionsteams" nicht nur von gutem Willen getrieben, sondern auch von Sach- und Fachkenntnis beseelt sein müssen. Hier hebelt meine Sorge an: Tendenzen einer berufsständischen Vermarktung zeichnen sich ebenso ab, wie spontane Einnischungen engagierter Initiativen, manchmal schon mit dem absehbaren Ziel, in der eigenen Organisationen einen neuen Fachdienst etablieren oder ein neues Aufgabenfeld erschließen zu wollen. Wir haben also wachsam zu sein; nicht, weil Kosten vermieden oder verschoben werden sollen, sondern weil es in der derzeitigen Aufbruchstimmung noch zu sehr an überprüfbaren Qualitätskriterien fehlt und somit das Risiko wächst, daß schon an Menschen "hantiert" wird, bevor allen Beteiligten klar ist, welches Drehen an welchen Schraubchen welche Wirkungen hervorruft. Lassen Sie es mich unmißverständlich deutlich sagen: Als Wissenschaftler bin ich ziemlich entsetzt darüber, daß der Stand des insgesamt verfügbaren Wissens nur bei wenigen der in diesem Felde auftauchenden Initiativen verfügbar ist. Manche gar kennen nur eine einzige "Schule" oder eine einzige Therapieform. Manche wissen nicht einmal, ob deren Zertifizierung Ausdruck einer Qualität ist oder nur einem markt- und/oder berufsständischen Abschottungskalkül entspringt. Nur wenige wissen, was sich innerhalb ihrer eigenen Organisation tut, was an Erfahrungen und Expertise national und international vorliegt und wer sich mit welchem Erfolg in welchen Praxisfeldern tummelt. Das Internationale Rote Kreuz verfügt über einen riesigen Schatz an Einsatzerfahrungen (Danish Red Cross, American Red Cross etc.), die jedoch noch nicht systematisch ausgewertet wurden. Polizei und Bundeswehr entwickeln inzwischen, unabhängig voneinander, Streßbewältigungskurse und Handreichungen. Die meisten Organisationen unternehmen ähnliche Anstrengungen. Auch im seelsorgerischen Bereich der Kirchen ist die Thamtik aufgegriffen worden. Dies ist positiv, weil es einem realen Erfordernis Rechnung trägt, aber es ist negativ, weil vielfach

immer wieder das Rad neu erfunden, vorhandene Kenntnisse nicht genutzt und viele bündelbare Energien in Alleingängen vergeudet werden. Schon aus diesem Grunde begrüße ich diese Fachtagung! Sie führt die Darmstädter Veranstaltung vom November 1996 noch entschiedener in die Interdisziplinarität und in den Austausch zwischen Anwendung und Wissenschaft. Sie macht aber auch deutlich, daß wir zusammen mit allen Einsatzkräften, jenseits ihrer organisatorischen Zugehörigkeit und frei von verbandlichen Interessen, zu einer Kooperation kommen müssen, in deren Verlauf wir gemeinsam lernen können, wie die Spreu vom Weizen zu sondern ist, wie sich die Qualität von Verfahren erkennen läßt und wie wir letztlich die Bedingungen des Helfens so organisieren, daß wir auch psychisch gesund zu bleiben vermögen. Dazu gehört für mich in erster Linie auch Humor, Spaß an der Tätigkeit und Lebensfreude jenseits aller Bedrückungen, um derentwillen Helfen erforderlich ist.

Stress als Alltagsmechanismus

Bevor wir jedoch sorgenvoll in Richtung dieser Bedrückungen und ihrer psychischen Folgen blicken, sollten wir berücksichtigen, daß die Rede vom Stress im alltäglichen Gebrauch eher eine seelen-hygienische Bedeutung hat. "Stress" ist nämlich auch, neben allem modischen Geklingel, ein wirksames "Bannwort": Durch die Markierung der Grenzbelastung ("... bin ich gestreßt!") wird die eigene Leistung gebührend herausgestrichen *und* zugleich vor weiterer Ausbeutung geschützt. Der Verweis auf den eigenen Streß signalisiert also, daß man durchaus bereit ist, angelegentlich über die Belastungsgrenze hinauszugehen, - was eine Selbstaufwertung ohne Prahlerei ermöglicht -, daß aber eine weitere Belastung rein physisch nicht mehr zu erbringen ist, ohne Schaden zu nehmen. Ein idealer

“Arbeitsschutz”, ohne den Verdacht von Drückebergerei oder mangelnder Leistungsbereitschaft zu erzeugen. In dieser harmlosen aber hilfreichen Alltagsvariante bedeuten "Stress" und "Gestrest-Sein", daß man zu den höchst Beanspruchten gehört, aber keineswegs, den gestellten Belastungen *nicht* gewachsen zu sein. Vielmehr schwingt in der beinahe allgegenwärtigen Klage über Stress ein Moment der Koketterie mit, mit der sich Distanz und Engagement gleichermaßen formulieren lassen: Man gibt sich über Gebühr belastet, aber der Belastung gleichwohl gewachsen. Dennoch beinhaltet die Klage über den zugemuteten Streß auch einen Gewinn an Souveränität und damit an selbstbestimmter Entlastung: Obwohl man weiß, was mit einem geschieht, macht man weiter, aber eben nicht, ohne sich das Belastende nach Maßgabe seiner Belastbarkeit auf Distanz zu halten.

Ursprünglich gehörte dieser Mechanismus in den Formenkreis der "Manager-Krankheit". Die "Männer in entscheidenden Positionen" waren zwar enorm gestreßt, aber eben auch privilegiert genug, um die an sie gestellten Leistungsanforderungen in persönliche Leistungsbereitschaft umzudeuten, einschließlich des Risikos eines Herzinfarktes. Bis zur Karikatur galten "managen" und Infarktgefährdung als synonym, hatten Manager permanent bis an die Infarktgrenze "gestreßt" zu sein und ließ sich der Infarkt demonstrativ nur vermeiden, indem die Sekretärin im Stundentakt mit Wasserglas und Medizin herbeieilte, halbjährlich der Systemcheck in einer Mayo-Klinik anfiel und schließlich der unternehmensbetreuende Mediziner ein "Zurückschalten" anordnete, sofern nicht das Leben einer unentbehrlichen Führungspersönlichkeit aufs Spiel gesetzt werden sollte. Doch was sich, stark übertrieben, zuerst in den Führungsetagen ausbildete, ist alsbald in alle Arbeitsbereiche diffundiert und inzwischen auch außerhalb der Arbeitswelt als Regulationsmechanismus angekommen. In allen beruflichen wie auch nicht beruflichen

definierten Tätigkeiten, von der Ausbildung (Schule, Berufsschule, Hochschulen) über die Hausarbeit bis hinein ins Private, sogar Intime, als "Beziehungstreß", verschafft die Rede vom Streß für einen Augenblick Luft, zumindest mitfühlendes Verständnis.

Der Verweis auf Streß ermöglicht Zäsuren, Pausen im Fluß der Belastung ("...rauch erst mal eine..."; "... laß uns einen Kaffee trinken..."). Wie wirksam und allgegenwärtig diese Pausensetzungen sind, beweist die zunehmende kommerzielle Überformung dieses alltagstüchtigen Rituals. Aus Pausen werden Pausenwaren, deren Konsum ("Mach mal Pause, trink' Coca Cola"; "Lila Pause"; "Milchschnitte, der Pausensnak" etc.) uns die Pause sozusagen als Produkteigenschaft mitliefert. Wir können Pausen kaufen und Streß mit einem Schokoladenriegel unterbrechen. Darin liegt durchaus etwas Positives. Es besteht in der mühelosen Verfügbarkeit über einen Entkoppelungsmechanismus, der ansonsten keineswegs so leicht zur Hand ist. Natürlich kennen Raucher diesen Mechanismus seit langem. Indem sie eine Zigarette anbieten, offerieren sie ein Geschenk, womit, angenommen oder nicht, bereits vom ursprünglichen Tätigsein abgekoppelt wurde: Die Annahme des Geschenks führt zur Rauchpause aller Beteiligten, die Ablehnung eröffnet gleichwohl diese Pause, weil es zur Spielregel gehört, den Anbietenden dennoch rauchen zu lassen. In Zeiten der Ächtung des Nikotin springt der Schokoriegel wohlfeil in die Bresche. Wichtig ist bei diesem Mechanismus ohnehin nur der "Opfereffekt": Man opfert etwas, das man als Geschenk anbietet. Dadurch ist die ansonsten ablaufende Tätigkeit auf erlaubte Weise unterbrochen, ohne daß erklärt werden müßte, warum man sie unterbrechen möchte. Die wundersame Dienstleistung der Opfergabe besteht also darin, daß sie aus ihrer Angebotsrolle heraus eine vollkommen andere soziale Ebene erzeugt. Aus zusammen Tätigen (Beruf, Hobby, Einsatz etc.) werden, durch das Angebot eines

Geschenks, positiv zugewandte Menschen. Ein Schuft, wer da sagte: "Meier, stecken sie Ihre Kippen / Ihren Süßkram mal pronto weg, hier wird gearbeitet!"

Eine grundsätzlich andere Situation ergibt sich jedoch, wenn die Opfergaben nicht mehr die Interaktionsebenen wechseln und von Belastung, sondern von genau dieser erwünschten Wirksamkeit abkoppeln und sozial wirkungslos werden. Auch diese Situationen kennen wir: Man bietet ein leckeres Pausen-U-Boot (Kaffe, Zigarette, Schokoriegel) an, doch statt Entspannung kommt Frust: Das Gegenüber verleibt sich den Pausenträger ein und macht einfach weiter! Die Opfergabe ist entweiht, der Opfernde um die Pause betrogen, der Streß setzt sich unterbrechungslos fort! Doch statt zu lamentieren, sollten wir diese banale Alltagssituation als erstes Alarmzeichen ernst nehmen. Wer bereits im Kleinen die Pausenofferten seiner Mitmenschen übersieht, auch selbst nicht mehr von Belastung entkoppeln kann, der steht in Gefahr, nicht nur den Rhythmus von Arbeit und Pause zu verlieren, sondern auch die Fähigkeit, durch ein "Zäsursetzen-Können" sein Angespanntsein gesunderhaltend unterbrechen zu können. Der Weg in die gefährdende Überlastung beginnt dort, wo selbst die pausensetzenden Zäsurrituale als Zeitverknappung empfunden werden und "Pause" nicht mehr real trennt, sondern nur noch in Form eines konsumierten Pausenprodukts in die Hastkette eines pausenlosen Tätigseins eingeflochten wird. Am Ende steht ein bewußtloses Kettenrauchen, Kettentrinken, Kettennaschen, eine Sucht ohne Rausch, eine Anspannung ohne Spannung und Entspannung. Unter derartigen Bedingungen wandelt sich jede Tätigkeit in einen endlosen Strom zunehmender Belastung, dem nicht mehr Herr zu werden ist. Am Ende steht Überlastung und Überbeanspruchung, verbunden in dem Gefühl, nicht mehr zu wissen, wo einem der Kopf steht.

Sowohl von der Selbst- wie auch von der Fremdeinschätzung her wird dies dann in den meisten Fällen als Versagen interpretiert. Selbstvorwürfe und Selbstzweifel befallen die Betroffenen, unausgesprochene Vorwürfe zirkulieren im sozialen Umfeld. Die davon Betroffenen finden buchstäblich keinen Ansatz mehr; sie wissen nicht mehr, wo sie überhaupt noch anhebeln sollen, weil es für sie im Strom des zu Erledigenden weder Anfang noch Ende gibt, ungeachtet dessen, was sie im einzelnen zum Ende bringen. Aus der zäsurgewährenden Streß-Metapher ist längst Dauerstreß geworden, vielleicht sogar in eine Vorschädigung, eine Beeinträchtigung des psychischen Immunsystems, durch die der sprichwörtliche Tropfen das Faß zum Überlaufen bringen kann. Der so geschwächte Mensch ist hochgradig für psychische Belastungsreaktionen anfällig.

Hier wäre anzusetzen. Viel zu oft hat sich die ehrenamtliche und freiwillige, aber auch die hauptamtliche Tätigkeit in unseren karitativen, hilfeleistenden Organisationen in alle Lebensbereiche der Mitarbeiter hineingefressen. Aus- und Fortbildung, Bereitschaften und Einsätze verschlingen oftmals mit Haut und Haaren, einschließlich der privaten Beziehungen und Bezüge. "Nein" zu sagen war lange Zeit verpönt, die "weichere" Streßmetapher mag das klare Nein gelegentlich ersetzt haben, ohne jedoch die zum Nein-Sagen erforderliche menschliche Behauptungskraft zu erzeugen. Von daher wäre Streßprävention in einem ersten Schritt ganz technisch-instrumentell aufzufassen als konsequentes Zeitmanagement und sodann als fürsorgliche Personalplanung, danach aber schon als innere und äußere Führung hin zu einer "Moral mit Konsequenz".

Innere und äußere Moral

Ich gehe an dieser Stelle nur auf den Zusammenhang ein, den ich "Moral mit Konsequenz" nenne. Auf Zeitmanagement, Personalplanung und Führung als die entscheidenden Mittel einer vernünftigen Arbeits- und Personalorganisation gehe ich an dieser Stelle nicht ein. Was im Bereich von "Moral" auffällt, ist eine ebenso eigentümliche wie bedrückende Konsequenzlosigkeit. Daß nämlich diejenigen, die durch ihr Tun Moral leben, aber genau dafür inzwischen gesellschaftlich als die "Dummen" angesehen werden, deutet auf eine inakzeptable Fehlentwicklung hin. Um die Tragweite dieser Fehlentwicklung ganz zu erkennen, sollten wir die Frage auf andere Weise stellen: Warum lassen sich Menschen, die für die Gesellschaft Wertvollstes leisten, als "Dumme" beleidigen?

Vielleicht ist es hilfreich, auf einen ganz anderen, aber übertragbaren Bereich moralischen Wertewandels zurückzublicken. Im wilhelminischen Deutschland markierte die Frage: "Haben Sie gedient?", *den* zentralen Selektionsmechanismus für Karriere. Wer nicht gedient hatte, also nicht Soldat gewesen war, kam in Erklärungsnotstand, während Reservist-Sein, möglichst mit ordentlichem Dienstgrad, im Zivilleben die Türen öffnete. Diese Übergewichtigkeit des Militärischen hat sich, durchaus aus guten Gründen, vollkommen gewandelt, doch scheint das Pendel ins andere Extrem ausgeschlagen zu sein. Vor allem während der 60er und 70er Jahre galten junge Menschen, die den Wehrdienst nicht verweigerten oder sich vor der Bundeswehr drückten, als autoritär fixierte, politisch reaktionäre, beinahe faschistoide Persönlichkeiten. Inzwischen spielt die Frage, ob man gedient habe, keine Rolle mehr, und genau hier wurzelt die übertragbare Problematik: Was muß sich in einer Gesellschaft verändert haben, wenn die Frage, ob man seiner Gesellschaft in einer wesentlichen Form gedient hat, keine Rolle mehr spielt? Ja, wenn der Dienst an der Gesellschaft sogar schon als ökonomischer Makel im Berufsleben angesehen

wird, wie jüngst Feuerwehr und DRK berichteten, als Arbeitgeber die Mitgliedschaft in diesen Organisationen als Beschäftigungshindernis ansahen?

Was dies mit Streß und PTSD zu tun hat? Schade, wenn es noch nicht wie Schuppen von den Augen fällt! Wenn sich Belastungen nicht so einfach wegstecken lassen, dann ist nämlich in erster Linie danach zu fragen, *wie* sie sich *leichter* wegstecken lassen, *nicht*, wie sie zu verhindern sind! Der schlimmste Irrtum wäre, annehmen zu wollen, daß die Reduktion von Belastung Belastungsreaktionen erspart. Tatsache ist vielmehr, daß die Verringerung von Belastung unfähiger macht, mit dennoch auftretenden Belastungen fertig werden zu können. Worauf es also ankommt, ist, belastungsfähig zu werden, und genau an dieser Stelle wurzelt der gesellschaftliche Wirkzusammenhang, der sich einst in der zackigen Frage ausdrückte: "Hammse jedient!!!?"

Der Wirkzusammenhang besteht darin, daß mit der Frage eine Moral überprüft und bestärkt wurde, in diesem Falle die vaterländische, militärische Moral des Dienens. Das freudige "Jawolll!" drückte einen gesellschaftlichen Wertekonsens aus, der die Beteiligten zugleich aufwertete. Wer gedient hatte, konnte sich als der bessere Mensch fühlen und er wurde als solcher behandelt. Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung harmonierten, der individuelle Selbstwert bezog sich aus der gesellschaftlichen Wertschätzung. Fallen nun die Schuppen von den Augen? Welchen Selbstwert haben, *können* Menschen überhaupt haben, wenn das, was sie für die Gesellschaft auch unter persönlichen Opfern tun, keine Wertschätzung mehr findet, ja, sogar ins Gegenteil umschlägt und geringgeschätzt wird?

Das Problem ist ernst und streßrelevant; wir kennen es auch aus anderen Bereichen. So galten z.B. Kernphysiker in den 50er und 60er Jahren als die Elite der

Naturwissenschaftler. Wer in einem Kernforschungslabor Arbeit fand, gehörte zur Avantgarde und war stolz darauf. Heute, nach Jahrzehnten anti-nuklearen Protestes und enthüllender Kalamitäten wagt niemand mehr, sich zu seinem Beruf zu bekennen. Längst ist das fortschrittsoptimistische Voranstürmen in defensive Positionsverteidigung umgeschlagen, wagt die vormalige Elite nicht mehr, den Kopf aus der Deckung zu nehmen, fehlen voranbringende, gar kühne Entwürfe. Die Beteiligten sind verzagt geworden, in die innere Emigration abgetaucht, ihr Selbstwertgefühl tendiert zu Enttäuschung, Selbstzweifel und Schuldvorwürfen. Eine gesellschaftliche Wertschätzung findet nicht mehr statt, folglich schätzen sie sich und ihr Tun nicht mehr positiv ein. Der Umschlag gesellschaftlicher Wertvorstellungen hat somit auch den Wert ihrer beruflichen Existenz erschlagen, ein Vorgang, den wir gegenwärtig im Bereich freiwilligen, ehrenamtlichen Tätigseins auf ähnliche Weise vorfinden können und der uns aufs Höchste alarmieren sollte. Längst nämlich ist der Zusammenhang zwischen allgemeiner (gesellschaftlicher) Wertschätzung, Identifikation und Belastbarkeit erwiesen. Wer an gemeinsam geteilte Werte glaubt, vertritt und verteidigt diese Werte auch, selbst dann, wenn dies mit Nachteilen, Bürden und Belastungen, physischen wie psychischen, verbunden ist.

Wenn es also zu fragen gilt, was wir Menschen "wegstecken" können, so ist zugleich unbestimmt und bestimmt zu antworten. Unbestimmt, weil es darauf ankommt; bestimmt, weil wir das, worauf es ankommt, recht genau benennen können. Nach wie vor sind die absoluten Grenzen unserer Belastbarkeit unbestimmt. In allen Bereichen hat der Mensch seine Leistungsgrenzen fortwährend hinausgeschoben. Zugleich aber haben die Grenzbereiche und mehr noch die allzu massiven Überschreitungen der jeweils gegebenen, relativen Leistungsgrenzen gezeigt, daß Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit von den

sozialen Einbettungen ihrer Erbringung abhängen. Der Wille kann Berge versetzen, Liebe Übermenschliches und Haß Unmenschlichstes zeugen. Warum die deutsche wie die japanische Bevölkerung während des Zweiten Weltkrieges Bombardements und härteste Belastungen durchstanden, hat die US-amerikanische Generalität gezielt erforschen lassen (Strategic Bombing Surveys). Dabei zeigte sich, daß Zusammengehörigkeitsgefühl, der gemeinsame Glaube an eine Sache, intakte Werte und Normen und eine äußere Bedrohung ein kollektives Klima erzeugen, das auch den Einzelnen trägt und zu Leistungen beflügelt, die er allein nicht für möglich gehalten hätte. Bis hinein in extremste Situationen, wie z.B. Gefangenschaft, Folter, Flucht, Vertreibung, Entführung o.ä., zeigt sich, daß soziale wie moralische Gewißheiten auf der einen und genaue Kenntnisse über die Wirkungsmechanik des Geschehens auf der anderen Seite widerstandsfähiger und unempfindlicher machen.

Der militärische Begriff der "Kampfkraft" läßt sich insofern vom Bedeutungsgehalt her auf alle anderen Lebensbereiche übertragen: die Kampfkraft ist umso höher, desto intensiver der Einzelne an etwas glaubt, um dessentwillen es sich lohnt, durchzuhalten. Zentrale emotionale Werte sind dabei natürlich geliebte Menschen: Partner, Kinder, Familie, aber durchaus auch moralische Instanzen wie (religiöser) Glaube, Weltanschauung, Ethik oder spezifische Überlegenheitsvorstellungen (Rasse, Geschlecht, Bildung etc.). Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, daß auch eine aktive Rollenübernahme (z.B. Standesmoral bei Ärzten) oder soziale Zuschreibungen ("Adel verpflichtet") außergewöhnliche Belastbarkeit befördern. Dem gegenüber tendiert die "Kampfkraft" gegen Null, sobald die Moral der Handelnden, worauf immer sie sich gründen mag, zusammenbricht. Auch hierbei ist interessant, daß dieser Zusammenbruch im Bewußtsein der Handelnden stattfinden muß

und er umso leichter stattfinden kann, desto brüchiger die moralische und emotionale Unterstützung durch die für wichtig erachteten Mitmenschen ist.

Um diesen elementar wichtigen Zusammenhang ganz verstehen zu können, sollten wir uns vergewärtigen, daß wir in fortwährender Rückkoppelung mit unseren Mitmenschen stehen, um uns kontinuierlich zu verorten. All unsere typischen Fragen: "Wie findest Du ... diese Musik, diese Mode, diese Farbe, diesen Duft, dieses Auto, das Fernsehstück von gestern Abend, die Frau von X..." - sind Standortbestimmungen, Verhältnis- und Beziehungsabgleichungen. Durch sie entsteht Nähe oder Distanz, Zu- oder Abneigung. Nehmen wir nun einen Menschen, der Monate, vielleicht gar Jahre von den ihm wichtigen Anderen getrennt wird (durch Krieg, Haft, Gefangenschaft o.ä.), dem also die eigentlich beziehungsstiftenden Ab- und Angleichungen fehlen. Er wird ganz zwangsläufig störanfällig, d.h. er muß die reale Verortung durch ritualisierte Ersatzformen kompensieren. Von daher ist die Feldpost überlebenswichtig, gewinnen die Nachrichten aus der Heimat dramatische Wichtigkeit. (Ein Faktum, das auch bei Auslandseinsätzen gilt!) Deshalb auch wachsen selbst kleinste Gerüchte oder Andeutungen zu Destruktionskräften heran. Vor allem die Kriegspropaganda hat mit diesen Destruktionen gespielt und Zweifel gestreut ("Während Du kämpfst, vergnügt sich Deine Frau mit dem Feind / ... scheffeln die Bonzen Millionen"), die die Moral und Kampfkraft erodierten. Was uns aus Krieg und Propaganda einleuchtet, gilt ebenso für unsere gegenwärtige Situation. Zweifel am Sinn des eigenen Tuns und spürbare gesellschaftliche Geringschätzung unterminieren die beziehungsstiftende Rückkoppelung mit dem Umfeld. So glauben Helfer den öffentlichen und offiziellen Beteuerungen ihrer Wichtigkeit immer weniger; das Gesagte verkommt zur Sonntagsreden und zum hohlen Pathos. Am Ende fühlen sich die Helfer tatsächlich als die Dummen, deren Engagement ohne Gegenliebe und Gegenleistung ausgebeutet wird.

So kommen denn zwei Tendenzen zum Schnitt. In einer auf Entlastung abzielenden Gesellschaft sinkt notwendig die durchschnittlich verfügbare Belastbarkeit. Damit wird die Kluft zwischen effektiver Belastbarkeit und der bei dennoch eintretenden Belastungen erforderlichen Belastungsfähigkeit größer. Bundeswehr, Polizei, Hilfsorganisationen wie auch Unternehmen beklagen diese Entwicklung, wengleich allen bewußt ist, daß von den Generationen, die ohne Not, Entbehrung und elementare Bedrohung herangewachsen sind, unmöglich erwartet werden kann, daß sie sich von einer Minute auf die andere in den Höllen von Restjugoslawien, Kambodia, Iran oder Ruanda unbeeinträchtigt zurechtfinden können. Gleiches gilt auch für die Einsätze unserer Polizei, Rettungskräfte oder Helferinnen und Helfer bei Katastrophen, die die Bevölkerung ganz selbstverständlich für "normal" ansieht, ohne wirklich zu wissen, worin diese Normalität besteht. Tatsächlich ist diese "Normalität" nämlich das, was sich die normalen Bürger so weit wie möglich vom Halse zu halten suchen: Drogenelend, Verbrechen, Mord und Totschlag, Körperverletzung, Verstümmelung, Blut, Schleim, Erbrochenes... Auch hier gilt, daß wir von unseren Einsatzkräften mit größter aber unreflektierter Selbstverständlichkeit nicht nur den Sprung ins kalte Wasser verlangen, sondern auch noch erwarten, daß sie kompetent schwimmen können. Doch handelt es sich bei diesen Einsatzkräften nicht um die Kinder, deren Eltern wollten, daß ihnen möglichst alles Schlimme erspart bleiben solle und von denen darum auch jenes ferngehalten wurde, was als psychische Imprägnierung für Belastungsfähigkeit nötig ist? Hier wurzelt die gesellschaftliche Voraussetzung von Anfälligkeit für Traumatisierung.

Als zweite Voraussetzung für Traumatisierung wirkt die bereits beschriebene Tendenz zur Demoralisierung. Unsere innere Moral ist auf Dauer nur in Einklang mit der äußeren Moral

aufrechtzuerhalten. Zwar vermögen es einzelne, bei starkem Willen und stabiler Persönlichkeit, ihre innere Moral gegen eine sich entfernende äußere Moral zu behaupten, doch halten sich Doppelstandards nicht auf Dauer. Die einen verhärten zu Moralaposteln, andere resignieren, geben auf, passen sich an oder werden zynisch. In helfenden Tätigkeiten können wir dies alles nicht gebrauchen, weil in allen Fällen Schaden nimmt, was dringlich ist: eine wechselseitige, sich anerkennende Moralität.

Was also bleibt? Wir müssen, um das Fertigmachende schadlos wegstecken zu können, dafür Sorge tragen, daß innere und äußere Moral harmonieren. Dies ist eine zentrale Aufgabe innerer Führung und der verbandlichen Darstellung und Überzeugungsarbeit nach Außen. Auf Dauer wird keine Organisation überleben können, wenn sie es zuläßt, daß ihre Mitglieder als Dumme gelten und sich als Dumme fühlen. Auch wenn mit dem Begriff viel Schindluder getrieben wurde, hier hätte er seine Berechtigung: Dies ist ein Dolchstoß in den Rücken aller freiwillig und ehrenamtlich engagierten Menschen. Wer derart im Demoralismus stecken gelassen wird, ist "seelenwund" und damit leichter anfällig für psychische Belastungsreaktionen.

Aus dem Berufsleben kennen wir den Begriff der "Inneren Kündigung", eine Abwendungsreaktion, die m.E. übertragbar ist. Zunehmend häufiger und zunehmend mehr Einsatzkräfte müssen abgelöst werden oder können nicht mehr bedenkenlos für jede Aufgabe herangezogen werden. In den USA gehört das sogenannte "job- and function-abandonment" bereits zum Einsatzalltag: Helfer hören einfach auf, gehen nach Hause und kehren nicht mehr zu ihren Einheiten zurück, weil sie sich mit ihren Belastungen allein gelassen fühlen, weil sie sich ausgenutzt fühlen, weil sie keinen Sinn mehr in ihrem Einsatz sehen, weil sie die "Schnauze gestrichen voll haben". Offenbar ist die innere Moral

dieser Helfer bereits so unterhöhlt, daß sie nicht mehr an sich selbst glauben können und keine Kraft mehr haben, die reale, durch ihr Tun gelebte Moral offensiv nach außen hin zu vertreten, so daß sie statt dessen in die Selbstzerstörung laufen: Selbstzweifel, Verzagtheit, Kleinmut, Ängstlichkeit. Damit jedoch ist ihre Moral als imprägnierende Kraft verloren gegangen, sie läßt sich nicht mehr überzeugend formulieren und praktisch gegen das äußere Unheil wenden. Auch wenn es altbacken klingt: Seelenheil hat mit heil sein und heil bleiben zu tun und der Konsequenz, daß heilen nur kann, wer etwas Heiliges fühlt. Moralische Konsequenz bedeutet demnach, daß Moralität zum Ausdruck gebracht, äußere Moral bewirkt werden muß, um auch die innere Moral lebendig zu erhalten.

Extrem belastende Tätigkeitsfelder

Der hier vertretene Ansatz ist nicht neu. Seit langem schon setzt sich in den Humanwissenschaften ein ganzheitliches, auf den Menschen in all seinen Kräften abzielendes Denken durch. Zufriedene, ausgeglichene, positive Menschen sind nicht nur leistungsfähiger, sie verkraften auch Belastungen leichter. Von daher war im Bisherigen Wert auf die Darstellung des Zusammenhanges von äußerer und innerer Moral gelegt worden. Gleichwohl wäre es unangemessen, Belastungsreaktionen allein von der Güte und dem Umfang der emotionalen und psychischen Ressourcen der Helferinnen und Helfer ableiten zu wollen. Es darf nicht darum gehen, diese Ressourcen als weiteres Humankapital auszubeuten, sondern es muß uns darauf ankommen, diese Ressource zu hegen und zu pflegen, damit sie sich nicht erschöpft. Von daher sind neben den Rahmenbedingungen auch die konkreten Tätigkeitsfelder zu betrachten und so zu gestalten, daß sie die menschlichen Ressourcen nicht überanspruchen.

Moderne Gesellschaften kennen Überanspruchung insbesondere aus der Arbeitswelt. Die künstliche Verlängerung des Tages durch die Elektrifizierung und die Unterwerfung der biologischen Rhythmen unter die Takte und Laufzeiten der maschinellen Produktion führten, vor allem als Schicht- und Nachtarbeit, schon frühzeitig zu typischen Belastungsformen. Begriffe wie "Arbeitshetze" und "Zeitdruck" verweisen zudem darauf, daß die Steigerung der Produktivität in den meisten Fällen als Intensivierung der Tätigkeit und Beschleunigung des Tätigseins erlebt wurde und wird. Auch wenn die Grenzen der Belastbarkeit nicht starr sind, zeigen doch ihre unerwünschten Nebenfolgen, daß es sie gibt: Unfälle, Krankheit, Unzufriedenheit, Alkoholismus, Medikamentensucht, Absentismus bis hin zu Formen des Widerstandes und der Sabotage machten und machen deutlich, daß eine gewisse, positiv erlebte Anspannung hin auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft überfordert und ins Negative umschlagen kann. Dies gilt insbesondere für Tätigkeiten, die neben der fachlichen Belastung zusätzliche, zumeist beruflich nicht speziell herangebildete Fertigkeiten abverlangen. So beansprucht beispielsweise Ärzte die Behandlung von Krebs bei Kindern stärker als bei Erwachsenen, so beansprucht Seelsorger der "unzeitige" Tod (Jünger als 60) stärker als der "normale" (älter als 60), so bedrückt Polizisten die Überbringung einer Todesnachricht weit mehr als jede andere Kontaktform.

Ganz massive Beeinträchtigungen durch Stress und stressbezogene Symptome beklagen militärische Verbände. Kriegsinduzierte Traumatisierungen erreichen inzwischen ein Verhältnis von 28-34 psychische Erkrankungen pro 1000 Frontsoldaten (Golf-Krieg), während es im 1. Weltkrieg noch ein Verhältnis von 4:1000 war (vgl. Sutker et.al. 1993). PTSDs, Post Traumatic Stress Disorders, beeinträchtigen Moral und Kampfkraft, eine Tatsache, die sich zunehmend stärker auch auf die sogenannten "peace-enforcing"- oder "peace-keeping"-Forces der Vereinten Nationen auswirkt. Im sozialevolutionären Prozeß der

Gewaltmonopolisierung und Verfriedlichung sozialer Beziehungen (Kontraktualismus) wird folgerichtig die Verhaltenszumutung, absichtsvoll zu töten, als extrem belastend empfunden. Ganz zutreffend ist daher die "Feuertaufe" des Soldaten immer auch eine Rebarbarisierung, die nur mühsam mit heroisierenden Umdeutungen ideologisch abgemildert werden konnte. Die von Krieg zu Krieg gehäuft auftretende Unfähigkeit, sich wieder in ein ziviles Leben reintegrieren zu können (von Freikorps über Vietnam-Veteranen bis Kindersoldaten in Afrika), dürfte, neben anderen Faktoren, auch ein Ausdruck der Kluft zwischen den Pazifizierungsanforderungen moderner Gesellschaften und den Rebarbarisierungserfordernissen ihrer Kriegführung sein. Ähnliches gilt auch für die Belastungen von Polizisten beim Schußwaffengebrauch. Auch hier zeigen Vergleiche, daß Kollegen, die in stark gewaltgeprägten Revieren tätig sind (z.B. Drogenghettos in US-Großstädten), zunehmend stärker rebarbarisiert werden und nach Schußwaffeneinsätzen immer weniger Skrupel empfinden, als Kollegen aus "netten Nachbarschaften". Insofern zeigen auch diese Beispiele, wenn auch aus einer anderen Perspektive, den engen Konnex zwischen "Innen-" und "Außenwelt": So wie man lernen kann, Schmerz besser zu ertragen, so kann auch die Psyche gestärkt und abgehärtet werden. Allerdings ist es unsere Aufgabe, Stärkungs- und Abhärtungsmethoden zu entwickeln, die weder barbarisieren noch verhärten im Sinne einer seelischen Verkrüppelung, durch die die menschliche Mitleidens- und Mitliebensfähigkeit zum Verschwinden gebracht werden.

Betrachtet man unter diesem Blickwinkel extrem belastende Tätigkeitsfelder, so fällt abermals auf, daß Belastung in direkter, umgekehrt proportionaler Beziehung zu Entlastung steht, also auch hier eine Kluft zwischen Pazifizierung und Barbarisierung, zwischen Innen- und Außenwelt besteht. Wir pazifizieren unsere Lebenswelt, indem wir, durchaus erfolgreich, die auf Unfrieden im weitesten Sinne auslaufenden Interaktionsformen durch

Regulierung, Ritualisierung, Isolierung, Umhegung oder Einfriedung auszuschließen suchen: Konflikte werden reguliert (z.B. durch Verrechtlichung), Auseinandersetzungen ritualisiert (z.B. Tarifverhandlung), Gewalt geächtet und unterbunden, Krankheit umhegt (Bettruhe, Pflege) und "eingefriedet" (Krankenhaus) zugleich. Für den Tod nutzen wir alle benannten Entlastungsmechanismen zusammen. Er ist gesetzlich reguliert (medizinische und amtliche Feststellung), hochgradig ritualisiert (Aufbahrung, Totenwache, Bestattungszereemoniell etc.), die Verstorbenen werden isoliert, von Spezialisten umhegt (Bestatter) und auf Friedhöfen eingefriedet, wodurch letztlich ihre Wiederkehr und Störung verhindert werden soll. Auch hier ist die sozialevolutionäre Tendenz unübersehbar. Alle Kulturen haben versucht, sich zu zivilisieren, also Affektkontrolle in dem Sinne durchzusetzen, daß sich die Menschen untereinander zu bezähmen lernten. Dies schloß immer auch die Bannung des Barbarischen, Rohen, Gewalttätigen, Ungezügelter, aber auch des Bedrohlichen, Furchtbaren und Zerstörerischen ein. Insofern ist Verfriedlichung auch eine Begrenzung, durchaus um den Preis, daß dieses Be-, Um- und Ausgegrenzte gerade aufgrund seiner Zähmung desto horrender wird. Wir verlernen, mit dem Ausgegrenzten umgehen zu können; es wird fremd und damit noch befremdlicher. Wenn gegenwärtig z.B. beklagt wird, daß schon Schüler immer brutaler werden, dann auch, weil sie aufgrund der rigiden Verbannung körperlicher Gewalt gar nicht mehr lernen, sie aus Erfahrung einschätzen und im Ausagieren ritualisieren zu können. Statt dessen greift ein Gewaltimage Platz, das den Kriterien massenmedialer und medienästhetischer Produktion, nicht aber einem realistischen Begreifen Genüge tut. Die Folge ist ein gleichzeitiges Unverständnis von realer Gewalt und ein falsches Verständnis ihrer Dosierbarkeit. Man kopiert filmische Schägereien ohne sukzessive gelernt zu haben, wann und wie Gewalt einzusetzen und zu beenden ist. Für andere Ausgrenzungen gilt analoges: Wir haben den Tod so nachhaltig aus dem Leben verbannt, daß uns Sterben nicht mehr als Ausdrucksform des Lebens geläufig ist. Dies

führt so weit, daß kaum jemand mehr in der Lage ist, einem Sterbenden beizustehen, im Sinne von menschlich präsent zu sein. Statt dessen kreieren wir professionelle Sterbebegleitung, mit der Folge, daß uns Sterben unmenschlich und unheimlich wird und uns die Konfrontation mit dem Tod als psychische Belastung erscheint. Das von uns als Entlastung von Belastendem Geplante schlägt also in Belastung um, desto erfolgreicher uns die Entlastung zu gelingen scheint.

Interessanterweise sind uns diese Überlegungen vertraut. Wir wissen oder ahnen zumindest, daß uns die fortwährende Verbannung des scheinbar Negativen und Destruktiven gerade für deren Wirksamkeit anfällig macht. Dennoch scheuen wir die Konsequenz. Im Prinzip müßten wir, um im Extrem nicht wirklich barbarisch zu werden, das Barbarische unserer Existenz präsent halten und uns wechselseitig lehren, mit ihm sozialverträglich umgehen zu können. Man muß nicht philosophisch werden, um zu verstehen, daß die Verbannung des Todes nicht das Leben lebendiger, sondern das Töten leichter macht. Statistiken und Nachrichten führen es uns drastisch vor Augen. Gleiches gilt für Gewalt: Sie nicht zu kennen und kompetent einsetzen zu können, macht die Gewalt-Laien zu desto leichteren Opfern. Übertragen wir diese Überlegungen auf psychische Traumatisierung, so läßt sich erahnen, wie die Beziehungen zwischen Innen- und Außenwelt konstruiert sind: Wer als Gewalt-Laie Opfer von Gewalt wird, erleidet neben seinen körperlichen Blessuren weit nachhaltigere seelische Schäden, gerade *weil* die Kluft zur Realität so groß geworden war. Gewalt bricht dann unkalkulierbar, unverstehbar, unbegreifbar über das Opfer herein; es weiß nicht, wie es sich verhalten soll, überhaupt *kann*. Nun muß man kein Gewalttäter oder gewalttätig werden, um gewaltkompetent zu sein, während umgekehrt durchaus ein Schuh daraus wird: Wer nicht gewaltkompetent ist, wird Gewalttätigkeit nichts Hilfreiches entgegensetzen haben. Man muß also Gewalt

kennen um sie beherrschen zu können, und genau dies gilt auch für psychische Traumatisierung. Wer seine Seele nicht impft, dem wird ein Schnupfen genügen, um sie krank zu machen. Doch wir impfen unsere Seelen, vor allem die jungen, nicht, wenn wir sie dem Horror, Grusel und Terror von Videos, Kino und Fernsehen aussetzen, im Gegenteil, davor wären sie zu impfen und zwar mit Realismus, emotionaler Sicherheit, stabilen menschlichen Beziehungen, damit das Fiktionale nicht zum Realitätserersatz oder gar zur verwirrenden Vorlage für die Realitätserprobung werden kann.

Hilfe und ihre Rahmenbedingungen

Hilfe ist also erforderlich, aus Mitgefühl und Fürsorgepflicht, aber auch aus übergeordneten, langfristig wirksamen Momenten. Vor allem ist nicht nachvollziehbar, warum Einsatzkräfte, die sich in Ausübung ihres Dienstes physisch verletzen, unhinterfragt behandelt und rehabilitiert werden, psychische Traumen aber Mißtrauen hervorrufen und im Regelfall keine oder nur begrenzte Hilfe erfahren. Gerade chronisch werdende psychische Traumata bewirken weit ins verwandtschaftliche, nachbarschaftliche und soziale Umfeld ausstrahlende Resonanz. Oft werden derartige Fälle mit Werturteilen verbunden, die die Betroffenen und ihre Angehörigen stigmatisieren und die psychische Belastung verschärfen, oft werden sie aber auch mit Bewertungen verbunden, die auf die Organisation zurückfallen, der die Betroffenen zugehörten. Zum Helfen engagierte Menschen im Stich gelassen zu haben ist dabei oftmals der verheerendste Eindruck, der sich im Umfeld der Betroffenen festsetzt. Keine Institution und kein Vorgesetzter sollte jedoch Anlaß dazu geben, daß der alte koloniale Satz: "Der Mohr hat seine Schuldigkeit getan, der Mohr kann gehen" auf den eigenen Verantwortungsbereich übertragen werden kann. Im Prinzip paraphrasiert die Metapher aus der Kolonialzeit eine spezifische Ausnutzungsform, die im größeren Maßstab

mit der sogenannten Gastarbeiterproblematik wiederkehrte und ein soziales Verhältnis benennt: Gerade jene, die für die Gemeinschaft die "Drecksarbeit" machen, haben das stillschweigende Recht, dafür von der Gemeinschaft besonders gut behandelt zu werden, wenn sie bei diesem Dienst Schaden erleiden. Eine Gemeinschaft, die diese moralische Schuld nicht einlöst, zerstört die Bereitschaft, für sie "Drecksarbeiten" zu übernehmen. Wir haben also, bevor wir überhaupt über Diagnostik und Therapie von Belastungsreaktionen sprechen, darüber nachzudenken, ob und wie unsere Gesellschaft ihre Schuld gegenüber jenen, die für sie die Drecksarbeit übernehmen, definiert und praktisch werden läßt. Ich wage an dieser Stelle die Hypothese, daß die Schwere und Nachhaltigkeit psychischer Belastungsreaktionen auch mit dem Maß korreliert, mit dem die Gemeinschaft ihre Schuld gegenüber ihren "Drecksarbeitern" nicht mehr wahrnimmt, sie also wie die sprichwörtlichen "Mohren" behandelt. Wenn wir also über Hilfe nachdenken, so sollten wir vorab klären, im Sinne einer Selbstverständigung, ob diese Hilfe dem Mohr ein Seelenpflaster aufzukleben sucht, also im schlechten Sinne technizistisch wäre, oder ob sie, wie die Familientherapie auch die Eltern, so mit dem Mohr auch die Gemeinde einbezieht. Das Bild mag, wie viele Vergleiche, hinken, doch sollte das Anliegen bedacht werden. In vielen Fällen sind psychische Traumen kein monokausales, unifaktorielles Geschehen, sondern ein multikausales, multifaktorielles Gemenge. So wie ein insgesamt geschwächtes Immunsystem im Extrem von einer Influenza zum Ausfall gebracht werden kann, so vermag auch unsere Seele größte Härten "wegzustecken", wenn sie sich ansonsten gut aufgehoben fühlt. Auch dies ist wiederum nur eine metaphorische Umschreibung, doch sollte sie uns Zweierlei gewahr werden lassen: Zum einen sind die traumatisierenden Vorgänge in den angesprochenen Tätigkeitsbereichen noch keineswegs abschließend aufgeklärt, zum anderen wissen wir nur wenig über die Effekte der Rahmenbedingungen, also über die Faktoren, die Menschen psychisch belastbarer machen als andere, und die

dazu angetan sind, Menschen entlasten zu können. Zwar kennen wir alle die Volksweisheit, nach der geteiltes Leid halbes Leid und geteilte Freud' doppelte Freude ist, doch sind wir weit entfernt davon, diese Weisheit in systematische Wirksamkeit umsetzen zu können.

Was können wir tun?

Das große Ziel nicht aus den Augen verlieren, aber mit kleinen praktischen Schritten beginnen! Das große Ziel: Moral mit Konsequenz; und die kleinen Schritte? Sie haben auf vielen Ebenen und Feldern stattzufinden, damit wir Belastung wegstecken können, psychisch gesund, lebens- und arbeitsfähig bleiben und ansteckende Freude an unserer Tätigkeit empfinden. Wir müssen lernen, systematisch entspannen zu können, wir müssen rhythmisieren lernen, um angemessene Quanten der Anstrengung, aber auch des Innehaltens, Pausierens und Erholens herauszufinden. Und wir müssen sensibel für andere werden, um deren Belastungsgrenzen und Überlastung erkennen und berücksichtigen zu können. Nach allem, was wir bisher aus der Arbeits- und Streßforschung wissen, resultieren Belastungsreaktionen immer aus einer Fehladaptation, d.h. aus einer für die Betroffenen unangemessenen Beziehung zwischen ihrem Grad an Vorbereitetsein (preparedness) und der dazu in Relation stehenden Schwere des Ereignisses. So wie sich in allen Kriegen Verluste beschleunigen, weil immer schneller immer unerfahrenere "Frischlinge" an die Front geschickt werden, so können auch bei zivilen Einsätzen die Unerfahrenen am nachhaltigsten "verheizt" werden, weil sie in Relation zum Belastenden am wenigsten vorbereitet sind. Von daher muß unsere dringlichste Aufgabe in der Entwicklung und Einführung eines präventiven Preparedness liegen, um den Mangel an

Einsatz Erfahrung angemessen ausgleichen und eine psychische Imprägnierung erreichen zu können.

Neben der Prävention bedarf es einer besseren Einsatzbegleitung, insbesondere in dem Sinne, daß die Einsatzkräfte auf dem Weg zum Einsatz mental und psychisch auf Belastungen vorbereitet (Briefing; Briefing in transit) und während des Einsatzes betreut werden, um angemessen umgruppieren, aus der Feuerlinie nehmen oder, wenn erforderlich, auch ablösen zu können. Wir brauchen eine vernünftige Einsatznachbereitung, vom Debriefing bis hin zur abgestuften Unterstützung, von der Kameradenhilfe, dem erweiterten Nachbereitungsgespräch, der Einbeziehung naher Dritter (Kameraden, Freunde, Partner, Familie) bis hin zur Hilfe durch geschulte Kräfte und externe Experten (wie z.B. KIT, vgl. Müller-Cyran 1995).

Es kann in diesem Rahmen nicht darum gehen, die inzwischen entwickelten Ansätze darzustellen und aufzulisten. Das DRK und das IRK verfügen seit langem über eine breite Expertise (vgl. Bierhoff/Garms-Homolova 1992; Bornewasser et.al. 1993; Bornewasser 1994; Danish Red Cross 1991a & b; Guidelines 1993), die inzwischen auch Verbreitung und Anwendung findet. Aus anderen Bereichen, Wissenschaft und Praxis (s. Literatur), werden weiterführende Ergebnisse beigesteuert. Worauf es jedoch verstärkt ankommt, ist, sich wieder auf die Kraft der Moral zu besinnen, die die Helferinnen und Helfer durch ihr Tun praktisch werden lassen, über die offensiv zu sprechen sie aber bei aller berechtigten Selbstkritik viel zu lange verabsäumt haben. Wer diese Dienste für unsere Gesellschaft leistet, braucht sich nicht klein zu machen. Er darf stolz darauf sein und sollte von seinem Recht Gebrauch machen, zu fragen: Haben *Sie* Ihrem Nächsten oder unserer Gesellschaft schon gedient? Wer sich derart offensiv zu fragen traut, der ist bereits vorimprägniert in

dem Sinne, daß er sich zu Recht moralisch besser fühlt. Diese Persönlichkeitsqualität macht auch belastbarer. Wir müssen wieder lernen, uns in dieser Selbstsicht wechselseitig zu bestärken, allein, weil es stärker macht.

Literatur

Arbeitsgruppe Stolzenbach-Hilfe: Hilfsprogramm zur gesundheitlichen Betreuung der Betroffenen des Grubenunglücks in Stolzenbach bei Borken. Dokumentation und Zielsetzung. 1989

Bierhoff, H.W./Garms-Homolova, V.: Hilfsbereitschaft und Helfen. Manual erarbeitet im Auftrag vom Deutschen Roten Kreuz. Bochum, Berlin 1992

Blankenstein, U./Gassner, M./Hilken, B./Milz, H.-R.: Streß verstehen und bewältigen. Hefte zur Fortbildung Nr. 9, hrsg. v. Rheinbraun. Rheinische Braunkohlenwerke Aktiengesellschaft, o.O., o.J.

Bornewasser, M.: "Psychologische Nachsorge für Einsatzkräfte", 8. DRK-Rettungskongreß in Dresden 4.-7. Mai 1994

Bornewasser, M./ Kayser, A./Witthaut, J.: EKNT. Entwurf einer Konzeption des DRK zur Einrichtung eines Teams zur Nachsorge emotional stark beanspruchter Einsatzkräfte aus Rettungsdienst, Feuerwehr und Polizei. Münster 1993

Bromet, E.J./Parkinson, D.K./Dunn, L.O.: "Long-term mental health consequences of the accident at Three Mile Island", INT. J. MENTAL HEALTH 19,1990,2:48-60

Crocq, L./Lery, O.: "Le stress des décideurs et des sauveteurs dans la catastrophe", Compte rendus du Congrès de Psychiatrie et de Neurologie, Montréal 1989 (3-9 juillet)

Danish Red Cross: It must never happen again... A Report About the Fire Catastrophe on Board the Ferry "Scandinavian Star" and about the Consequences for the Survivors and the Bereaved. January 1991

Danish Red Cross: Report on the Consultation on Red Cross / Red Crescent Response to Meeting the Psychological Needs Resulting from Stressful Life Events and Disasters. Copenhagen, 27-30 May, 1991

Dombrowsky, Wolf R.: "Das Problem der katastropheninduzierten Traumatisierung am Beispiel Herborn", ZIVILVERTEIDIGUNG, 1988, Heft 2:53-56

Dombrowsky, Wolf R.: "Verhalten und psychische Reaktionen bei Brand- und Chemiekatastrophen unter Berücksichtigung des Evakuierungsverhaltens", 5. Katastrophenseminar über Großschadensereignisse der Berliner Polizei und Feuerwehr vom 21.-22.09.1995 in Berlin, Berlin: LKA 1995:224-233

Dombrowsky, Wolf R. & Schuh, H.: "Burn-Out bei den Feuerwehren. Zur Streßsymptomatik bei Einsatzkräften", DER FEUERWEHRMANN 10/1993:341-343 (Teil 1) und 11/1993:378-380 (Teil 2)

Fertig, B.: "Lasse Deiner Seele Flügel wachsen... Streß und Streßbewältigung im Rettungsdienst", DER RETTUNGSDIENST 15, 1992:749-753

Frick, E.: "Psychiatrische Notfälle in der präklinischen Krisenintervention", in: von Wietersheim, H./Fertig, B. (Hg.): Menschliche Begleitung und Krisenintervention

FOCUS 46/1994 Stress. Die Seuche des 20. Jahrhunderts. 14. Nov. 1994:194-202

Granot, H.: "Applying NIHM-FEMA Formulae to the Gulf War in Israel: Needs Assessment for Psycho-Social Services in Emergencies", Ramat Gan (Israel) 1992

Guidelines for the Development of a Psychological Support Programme for Victims of Disasters and other Stressful Life Events. Int. Fed. of Red Cross and Red Crescent Societies, Genf 1993 (2074)

Handly, R. (with P. Neff): Anxiety & Panic Attacks. Their Cause and Cure. New York: Fawcett Crest 1985

Helzer, J.E./Robins, L.N./McEvoy, L.: "Post-traumatic stress disorder in the general population. Findings of the epidemiological catchment area survey", N. ENGL. J. MED. 317:1630-1634

Hermanutz, M./Buchmann, K.E.: Körperliche und psychische Belastungsreaktionen bei Einsatzkräften während und nach einer Unfallkatastrophe. Villingen-Schwenningen 1993

Holsboer, F.: "Stress und Hormone", SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT 5/1993:97-100

von Holst, D.: "Zoologische Stress-Forschung - ein Bindeglied zwischen Psychologie und Medizin", SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT 5/1993:92-96

Jatzko, H./Jatzko, S./Seidlitz, H.: Das durchstoßene Herz. Ramstein 1988. Beispiel einer Katastrophen-Nachsorge. Oldenburg: Stumpf & Kossenday 1995

Jatzko, S./Jatzko, H.: "...es kam noch viel schlimmer". Im Gespräch mit Sybille und Hartmut Jatzko über die Arbeit mit den Ramsteiner Katastrophen-Opfern. FORUM ETHIK & BERUFSETHIK 4/1993 und 1/1994

Kallus, K.W. "Die Bedeutung des psychophysischen Ausgangszustands für Belastungsreaktionen". Würzburg 1988

Korittko, A.: "Trauma: Wenn nichts mehr ist, wie es war. Post-traumatische Stress-Reaktionen", PSYCHOLOGIE HEUTE 4/1993:54-57

Lubrich, J./Fertig, B./Lovenfosse, R.: "Von der Lust zum Frust - das Burn-Out-Syndrom im Rettungsdienst", DER RETTUNGSDIENST 12, 1989:228-232

Müller, V./Brümmer, D.: "Streß und Streßbewältigung", BRANDSCHUTZ / DEUTSCHE FEUERWEHRZEITUNG 2/1992:75-82

Müller-Cyran, A.: "Nachsorge - psychische Betreuung im akuten Großschadensfall", 5. Katastrophenseminar über Großschadensereignisse der Berliner Polizei und Feuerwehr vom 21.-22.09.1995 in Berlin, Berlin: LKA 1995:241-246

Resick, P.A./Schnicke, M.K./Markway, B.G.: The relationship between cognitive content and Posttraumatic Stress Disorder. Paper presented at the annual convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy. New York, N.Y. 1991

Schenk, E.G.: "Seelische Veränderungen infolge Gefangenschaft unter extremen Lebensverhältnissen", DER MEDIZINISCHE SACHVERSTÄNDIGE 80,1984,2:29-32

Scherer, G.: "Zur psychischen Last des Soldaten im Gefecht", TRUPPENPRAXIS 10/1974:759-762

Schnyder, U./Sauvant, J.-D. (Hg.): Krisenintervention in der Psychiatrie. Bern, Göttingen u.a.: Hans Huber 1993

Sheenan, D.V.: The Anxiety Disease. New York, Toronto a.o.: Bantam Books 1983

Singer, J.D./Small, M.: The Wages of War 1816-1965. A Statistical Handbook. New York, London, Sidney, Toronto: John Wiley 1972

Suttker, P.B./Allain, A.N.J./Winstead, D.K.: "Psychopathology and psychiatric diagnoses of World War II Pacific theater prisoner of war survivors and combat veterans", AM.J.PSYCHIATRY 150 (1993):240-245

