

BURN-OUT BEI DEN FEUERWEHREN *Zur Streß-Symptomatik bei Einsatzkräften*

Wolf R. Dombrowsky und Horst Schuh

Auftakt

Vor dem folgenden wird gewarnt; es könnte Streß bereiten. Fragen Sie vor dem Lesen Ihren Arzt oder Apotheker, lernen Sie die Packungsbeilagen aller Beruhigungsmittel auswendig oder sprechen Sie mit einem erfahrenen Streßberater...

Wenn alles nichts hilft, vergessen Sie einfach, was Sie über Streß wissen und konzentrieren Sie sich auf jenen Gesichtspunkt der Streß-Symptomatik, der bisher viel zu sehr vernachlässigt wurde: Auf die kulturelle Seite von Streß. Uns geht es nicht darum, Streß zum wiederholten Male als ein Körperprogramm zu beschreiben, bei dem Außenreize das vegetative Nerven- und das Hormonsystem des menschlichen Körpers dazu anregen, seine Potentiale zu mobilisieren. Wir wollen vielmehr auf den Widerspruch hinweisen, daß das gleiche Körperprogramm auf zweierlei Weise, nämlich als "Distress" und als "Eustress", empfunden werden kann und somit eigentlich alle Ansätze, die Streß als Körpervorgang deuten, einer logischen Unmöglichkeit aufsitzen. Wenn der Ablauf eines bestimmten Körpervorgangs sowohl als beflügelnd und angenehm (Eustress), als auch als belastend und unangenehm empfunden (Distress) werden kann, dann kann nicht der Körpervorgang die Empfindung auslösen, sondern umgekehrt, die Empfindung entscheidet über die Qualität des Körpervorgangs. Ein biologisch fundiertes Körperprogramm wird also erst im Kontext des situativen Empfindens "geladen", d.h. mit Gefühls- und Wahrnehmungsqualitäten verbunden und danach als "Distress" oder "Eustress" interpretiert. So gesehen ist Streß überhaupt kein Körpervorgang, sondern ein doppelter Deutungsvorgang: Eine Situation wird wahrgenommen und löst einen Körpervorgang aus, der selbst wiederum wahrgenommen wird und auf die Interpretation der Situation zurückwirkt. Genau diesen Vorgang bezeichnet man als Regelkreis und nur weil es diesen Regelkreis gibt, sind Beeinflussungsstrategien möglich. Wäre Streß ein ausschließlich biologisch verankertes Körperprogramm, ließe sich willentlich nichts gegen Streß ausrichten. Dann auch wäre dieser Beitrag bestenfalls Beschreibung des körperlich Unabänderlichen und Streß müßte hingenommen werden wie Behaarung oder Wuchs.

An dieser Stelle wird offensichtlich, daß Beispiele hinken wie lahme Gäule. Behaarung und Körperwuchs lassen sich längst medikamentös beeinflussen. Im Prinzip können alle erforschten Körpervorgänge medikamentös manipuliert werden, wenngleich viele Probleme ungelöst sind. Für den Bereich von Streß- und Angstzuständen liegen jedenfalls zahlreiche systematische Untersuchungsergebnisse vor, die zeigen, daß in gewissem Rahmen steuerbare Interventionen möglich sind (vgl. Ackenheil et.al. 1984). Am schwersten wiegt dabei das Problem der Sedierung bis hin zur Paralyse: Die Einnahme von streß- oder angstbeeinflussenden Mitteln beeinflußt zugleich auch jene Bereiche des menschlichen Verhaltens und Handelns, die gerade nicht beeinträchtigt werden sollten. So läßt z.B. die Reaktionsfähigkeit nach, es stellt sich eine gewisse Gleichgültigkeit, manchmal sogar Apathie ein, die Willens- und Entschlußkraft schwindet, die Durchsetzungskraft läßt nach, vor allem aber verliert sich die Fähigkeit, auf Außenreize angemessen und durch abgestufte Prioritätensetzung reagieren zu können.

Angesichts der kontraproduktiven Nebenwirkungen, die vor allem durch die Unmöglichkeit einer situationsgerechten Selbstmedikamentierung eher verstärkt werden dürften (wieviele Anti-Streß-Pillen verabreicht man sich sinnvollerweise zu welchem Zeitpunkt?), erscheint es weit sinnvoller, Streß und letztlich auch Angst durch willentliche Beeinflussungsstrategien zu bearbeiten. Um genau diesen Weg geht es uns.

Ich bin ja sooo im Streß...

Der deutsch-kanadische Endokrinologe Hans Selye führte den Begriff "Streß" in die Pathologie und Pathophysiologie ein, um damit eine dreistufige Reaktionsfolge auf schädliche Belastungen des Organismus zu kennzeichnen: Alarm, Resistenz oder Anpassung und Erschöpfung. Ursprünglich schrieb Selye diese Reaktionsfolge dem hormonalen System der Hirnanhangdrüse und der Nebenniere zu und benannte eine Reihe scheinbar eindeutiger Körperreaktionen:

- Erhöhung der Pulsfrequenz*
- Anstieg des Blutdrucks*
- Erhöhung des Gefäßwiderstandes*
- Anstieg der Muskelspannung*
- Vertiefung der Atmung*
- Anstieg des Blutzuckerspiegels*
- Anstieg der Schweißproduktion*
- Reduzierung der Verdauungsvorgänge*

Doch wie das Leben so spielt, wurde alsbald deutlich, daß sich diese Körperreaktionen auch einstellen, wenn man Liebe macht, in der Tanzstunde in die Startlöcher geht, um seine Angebetete als erster aufzufordern, oder wenn freiwillige Helfer im Katastrophenschutz voller Tatendurst endlich zu einem Einsatz ausgerücken können. In diesen und in vielen anderen, in der Folgezeit auch wissenschaftlich untersuchten "Streßsituationen", zeigte sich die Tatsache, daß die Reaktionsfolge des Körpers erst im Kontext der psychosozialen Situation eine bewußte Wahrnehmungsqualität erfährt, also erst im Moment, in dem sie erlebt und wahrgenommen wird, eine Bedeutung zugewiesen bekommt. Daher werden selbst extreme körperliche oder seelische Belastungen nicht zwangsläufig als schädlich erlebt, was Selye veranlaßte, sein Konzept zu modifizieren. Indem er aber Streß in Distress und Eustress unterteilte, ließ sich Streß nicht mehr auf das hormonale System zurückführen, sondern mußte als Ausdruck für die Art und Weise verstanden werden, in der Menschen bestimmte Situationen erleben.

Ein solches Verständnis von Streß führt natürlich unmittelbar zu der Frage, welche Situationen Menschen stressen und in der Tat lassen sich einige charakteristische Merkmale von Streßsituationen angeben. Allerdings sei gleich gewarnt. Es sollte keine Liste von Stressoren und genau beschreibbaren Streßsituationen erwartet werden, auch wenn manche ihren Beruf, die Anspannung durch Schichtdienste, den Besuch beim Zahnarzt, den Wochenendeinkauf samstags kurz vor 13 Uhr, oder die Autofahrt zur Stoßzeit freitagnachmittags als absoluten Streß empfinden. Genauere Forschungen zeigen nämlich, daß keineswegs bestimmte Situation gleichförmig und von allen gleichermaßen als Distress (und nur um diese negative Form von Streß geht es im folgenden) empfunden werden. Zwar lassen sich Relationen angeben, nach denen beispielsweise Verkehrssituationen als stressiger empfunden werden als überfüllte Läden, doch hängen solche Beurteilungen sehr von Alter,

Geschlecht und Motivstruktur ab.

Gegenwärtig erscheinen den meisten Menschen Zeitdruck und Aufgabenüberlastung als Hauptstressoren. Relativ übereinstimmend wird in Befragungen "Hetze" in Beruf und sogenannter Freizeit beklagt (vgl. Der STERN Nr. 20 vom 13.5.1993:42-53). Immer mehr Menschen haben den Eindruck, zuviel gleichzeitig erledigen zu müssen, sich zwischen zuvielen Möglichkeiten entscheiden zu müssen und zumeist nicht genau zu wissen, ob das, was sie erledigt haben oder ob das, wofür sie sich entschieden haben, auch das Richtige oder das Beste war (vgl. Schulz 199). Insofern wandelt sich situatives Streßempfinden in ein Gefühl des permanenten Gestreßt-Seins, der Überbeanspruchung und der Überforderung. Laplanche und Pontalis (1972:64) definieren in diesem Zusammenhang Angst als "Reaktion des Subjekts, wenn es sich in einer traumatischen Situation befindet, d.h. einer Reizüberflutung aus inneren und äußeren Quellen ausgesetzt ist, die es nicht bewältigen kann". Immer häufiger stellen sich bei immer mehr Menschen derartige Versagensängste bis hin zu Panik-Attacken ein (vgl. Handly/Neff 1985; Sheehan 1983; Viscott 1977; Wilson 1986).

Streß als Ausdruck von Einstellung?

Versucht man, die Zusammenhänge allgemeiner auszudrücken, so zeigt sich immer deutlicher, daß Streßempfinden das Ergebnis eines Interpretationsvorganges ist, bei dem zunehmend ein Bedrohungsgefühl in den Vordergrund tritt. Blankenstein et.al. (o.J.:8-11) weisen darauf hin, daß das Gefühl des Bedrohtseins individuell stark variiert und sowohl physisch wie auch psychisch sein kann. Zudem kommt es entscheidend auf Dauer und Intensität dieses Gefühls und auf die Abfolge von Anspannung und Entspannung an.

Von seiner evolutionären Auslegung her ist die körperliche Streßreaktion auf äußere Bedrohungen hin angelegt. Der Körper mobilisiert seine gesamten Potentiale für Angriff (einschließlich Jagd und Überwältigung), Verteidigung oder Flucht. Dennoch sollte auch schon bei diesen relativ eindeutigen Mobilisierungsvorgängen nicht übersehen werden, daß Entscheidungsspielräume vorhanden und ambivalente Gefühle wirksam sind. So kann ein angriffslustiger Charakter Kampfeslust empfinden oder das Jagdfieber die enormen Belastungen von tagelangen Verfolgungsjagden vergessen lassen. Das von Michael Balint (1972) formulierte Konzept des "thrill" bringt die Ambivalenz solcher "Angstlüste" anschaulich zum Ausdruck: Wovor man sich fürchtet kann auch anziehend und erregend sein und umgekehrt.

Ambivalente Gefühle sind für die Interpretation einer Situation und die in ihr aufkommenden Körperreaktionen von entscheidender Bedeutung. Sie stellen sozusagen den Referenzrahmen dar, in dem sich eine Interpretationsstruktur herausbildet: Je nachdem, zu welcher Seite die Gefühlswaage ausschlägt, ändert sich die Beurteilungsweise für die Situation und damit auch für darin aufkommende Körperreaktion. Auf den ersten Blick scheinen solche gefühlsmäßigen Pendeleien nicht einflußbar zu sein. Die Betroffenen sehen sich einem inneren Hin- und Her ausgesetzt, das sie abermals ängstigt und das dann die Körperreaktion (also die Streßsymptome) angstverstärkend gewahr werden läßt. Am eher harmlosen Beispiel des Achterbahn-Fahrens läßt sich der Ablauf nachvollziehen: Immer wieder kann man auf Freimärkten beobachten, wie Enkel ihre Großeltern dazu bewegen möchten, mit ihnen Achterbahn (oder gar Looping-Bahn) zu fahren. Die Großeltern stehen damit vor einem mehrfach ambivalenten Gefühl. Da ist zuerst der klassische "thrill": Lust am gribbelnden

Vergnügen und gleichzeitig Angst vor Unpäßlichkeiten und Gefahr. Die zweite Ambivalenz ergibt sich aus dem Verhältnis zum Enkel und dem eingelebten Motivgerüst insgesamt. Sie ist demzufolge wesentlich komplexer gebaut: Man möchte kein Angsthase sein, man möchte eine Freude machen, man möchte sich noch einmal jung fühlen, usw.. Äußerst verschiedenartige und widerstreitende Motivstrukturen wirken in der Situation zusammen.

Die Frage ist nun, auf welche Weise eine Entscheidung (Achterbahn-Fahren Ja oder Nein) zustandekommt und ob ein Leitmotiv entwickelt und begründet wird. Beides ist für Entstehen oder Nichtentstehen von Streß von zentraler Bedeutung. Kommt eine Entscheidung bereits auf der Ebene der ersten Ambivalenz, des thrills, zustande, ist das Risiko sehr hoch, daß die einsetzende Körperreaktion (die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und steuernder Botenstoffe) als Distress empfunden wird. Tatsächlich nämlich kann man sich zwischen Angstlüssen nicht entscheiden, sondern man kann nur der einen oder anderen Seite nachgeben, je nachdem, welche gerade überwiegt. Steigt also Opa mit Enkel in die Achterbahn, weil er spontan der Lust am gribbelnden Vergnügen nachgab, so feilt dies nicht davor, im nächsten Moment von der anderen Seite der Ambivalenz, der Angst, überrollt zu werden. Ist man psychisch relativ stabil und ausgeglichen, so zeigen sich lediglich die typischen Formen von Streß und Angst - eben jene Verkrampfungen von Körper und Gesichtszügen, die für die Untenstehenden Grund für helle Begeisterung (und Schadenfreude) sind. Bei Menschen aber, die sich grundlegend überlastet und überfordert fühlen, kann auch schon ein solcher geringfügiger Anlaß genügen, um sogar eine Panik-Attacke auszulösen.

Eine ganz andere innere Dynamik entsteht dagegen, wenn die Entscheidungsfindung auf der zweiten Ambivalenzebene angesiedelt ist. Zahlreiche Untersuchungen und Anti-Streß-Trainingsprogramme zeigen, daß zum einen die erste Ambivalenzebene von der zweiten moduliert werden kann und daß zum zweiten die zweite Ambivalenzebene durchgängig willentlich steuerbar ist. Nochmals zeigt das Achterbahn-Beispiel die Zusammenhänge, Möglichkeiten und Risiken: Die zweite Ambivalenzebene setzt sich, wie oben schon angedeutet, aus der Beziehungsdynamik und dem eingelebten Motivgerüst, man könnte auch sagen: der Normen-, Werte- und Persönlichkeitsstruktur zusammen. Die Komplexität ergibt sich aus der Kombinatorik der beteiligten Wirkungsgrößen. Allein wenn man einmal unterstellt, daß der beispielgebende Opa eine zur Ängstlichkeit neigende Persönlichkeitsstruktur hat, aber seinen Enkel über alles liebt. Dann ist das Risiko groß, daß er aufgrund der Zuneigung zu seinem Enkel seine Ängstlichkeit übergehen will und sich eine Haltung Bahn bricht, wo unter dem Motto: "Ach, egal, wird schon gut gehen", eine Entscheidung für die Achterbahnfahrt bewußt leichtfertig herbeigeführt wird. Indem die zweite Ambivalenzebene von ihrer eigenen Ambivalenz gefangen genommen wird, kann die erste Ambivalenzebene nicht überformt werden und ihre Wirkung desto leichter entfalten. Unterstellt man dagegen einen Opa, der zwar die Ambivalenz der ersten Ebene spürt (Lust auf Achterbahn und gleichzeitig Angst davor), aber den Lustaspekt auf der zweiten Ebene bearbeitet und zum Leitmotiv macht, (z.B. indem er sich an seine eigene Kindheit und ihre entgangenen Vergnügen erinnert), gewinnt er die Chance, ein Gefühlskippen auf der ersten Ambivalenzebene verhindern zu können. Treten dann noch andere Motivationen hinzu, (z.B. wenn man den Zuschauern oder dem Enkel und damit letztlich sich beweisen will, noch nicht zum alten Eisen zu gehören), erwächst das Potential, mit dem Streß- und Angstbereitschaft überformt, eben moduliert werden kann.

Determinierende Faktoren in Richtung Streß

Streß war sehr allgemein als Deutungs- bzw. Interpretationsvorgang beschrieben worden, bei dem Situationen als Bedrohung wahrgenommen und die damit einhergehenden Körpervorgänge als Streß interpretiert werden. Das Beispiel des Achterbahnfahrens sollte illustrieren, wie sich die kulturellen Deutungs- und Interpretationsmuster und die biologischen Körperprogramme wechselseitig beeinflussen und daß dies ein Regelkreis ist, der der willentlichen Steuerung unterworfen werden kann. Zugleich sollte der Verweis auf die Einbettung des individuellen situativen Erlebens in personale Beziehungsgeflechte (z.B. Opa/Enkel oder Opa/Zuschauer) die Bedeutung des Sozialen verdeutlichen. Bei allen Deutungen und Interpretationen fließen die "Anderen" in Form personaler Akteure, also als Partner, Eltern, Lehrer, Vorgesetzte, Kollegen, Freunde, oder in Form versachlichter Instanzen, also als Werte, Normen, Gesetze, Glauben etc. - kurz als die orientierungsstiftenden Träger von Gesellschaft in unser Entscheiden ein. Die Entstehung von Streß ist an genau diese Träger gekoppelt und kann, wichtig zu merken, entkoppelt und an neue orientierungsstiftende Elemente gekoppelt werden.

Unser Verhalten im Straßenverkehr verdeutlicht die zentrale Bedeutung dieser Koppelungs- und Entkoppelungsvorgänge. Wenn sich immer mehr Menschen beim Autofahren gestreßt fühlen, dann vor allem, weil sie die Aktionen der anderen auf sich selbst beziehen (also koppeln) und so deuten, als seien es bewußte feindliche Akte. Durch diese personalisierenden Koppelungen wird die zweite Ambivalenzebene so stark mit dem Motiv momentaner Feindschaft aufgeladen, daß andere orientierungsstiftende Leitwerte nicht mehr wirken. Das Resultat ist verheerend: Die evolutionär angelegte Mobilisierungsleistung in Richtung Angriff, Verteidigung oder Flucht vollzieht sich in völliger Übereinstimmung mit der bewußten Interpretation. Die körperliche Kampfbereitschaft wird so wahrgenommen, wie die soziale Situation interpretiert wird - als Akt der Aggression und des Kampferfordernisses.

Eine ganz andere Lage entsteht, sobald das allgemeine Verkehrsgeschehen von der individuellen Beteiligung bewußt entkoppelt wird. Dann sind die Handlungen der anderen keine gezielten Akte gegen einen, sondern neutrale Daten, auf die angemessen und richtig reagiert werden muß. Zwar löst auch diese Belastung jene Körperreaktionen aus, die, wie oben beschrieben, den Körper zur Bereitstellung seiner Potentiale veranlassen. Doch sobald dieser Vorgang nicht als Mobilisierung zu Kampf, Überwältigung oder Flucht gedeutet wird, sondern nur als erhöhte Wachsamkeit, oder gar als lustvolle Geschicklichkeit, mit der sich selbst Dummheiten und Fehler Dritter kompensieren lassen, dann gewinnt Autofahren eine unaggressive, wennauch kräftezehrende Charakteristik. Die Entkoppelung von auf Feindschaft und Aggression zielenden Deutung der Situation und die bewußte Koppelung von Belastung mit anderen Motiven ermöglicht es also, die körperlichen Vorgänge nicht als Distress wirksam, sondern im Extrem sogar als Eustress erleben zu können.

An dieser Stelle sei nicht geleugnet, daß Koppelung und Entkoppelung ein hohes Maß an Training, Selbstdisziplin, sozialer Unterstützung und überzeugender neuer Wertestrukturen bedarf. Gerade das Beispiel Verkehr lehrt uns täglich, wie hoch die Anfälligkeit für negative personale Koppelungen ist. Als einzelner läßt sich die Rolle des Befrieders nicht sehr lange durchhalten - deswegen der Bedarf nach sozialer Unterstützung. Desgleichen bedarf es einer neuen Wertestruktur, einer neuen Moral, von der aus sich ein neuer Lebensstil (in diesem Falle ein neuer Fahrstil) ableiten läßt. Man muß von einer Sache restlos überzeugt sein, um die seelische Energie für ein anderes Verhalten schöpfen zu können.

Zudem werden leider eine Reihe sehr viel simplerer Streßdeterminanten beim Versuch der

willentlichen Streßbeherrschung übersehen. Viele Menschen beeinträchtigen ihre Möglichkeiten zur Streßbeherrschung durch falsche Ernährung, durch den dauerhaften Konsum von (legalen) Drogen, durch falsches Zeit- und Aufgabenmanagement und durch emotionale und rationale Unklarheit. Betrachtet man die oben dargelegten Zusammenhänge von Koppelung und Entkoppelung unter energetischen Gesichtspunkten, so zeigt es sich, daß viele Menschen das für Koppelungs- und Entkoppelungsleistungen notwendige Potential vorsätzlich oder aus Unkenntnis schwächen. Allein schon der regelmäßige Genuß von Kaffee und Nikotin ruft Körperreaktionen hervor, die in Teilen der Streßsymptomatik entsprechen. Die meisten Genußgifte, so könnte man sagen, sind "medikamentös" ausgelöste Streßvarianten, die vom Benutzer zumeist als "Eustress" interpretiert werden. Die Auswirkungen dieses "Genußmittelstresses" auf die Verarbeitung von tatsächlichem Streß können verheerend sein. Zum einen addieren sich die Körperreaktionen von Genußmittelstreß und evolutionärem Programm, zum anderen kollidieren die Versuche, eine auf Richtung Distress laufende Situation durch die Wirkungen bestimmter Gewohnheitsgifte mildern zu wollen. Physiologisch erhöht dann jeder weitere Kaffee oder jede weitere Zigarette das körperliche Mobilisierungspotential, psychologisch unterbrechen die Genußmittelrituale ("Zigarettenpause") die Anspannung, wenngleich der Körper immer "höher dreht". Ein solcher Regelkreis läuft sowohl auf Dauerstress wie auch auf Sucht. Besondere Probleme treten auf, wenn Genußmittelabhängige in einer Streßsituation ihre psychische Not nicht befriedigen können. Dann entstehen ähnliche Vorgänge wie bei Hunger. Der ganze Körper beginnt seine Rezeptivität auf ein Verlangen zu konzentrieren, so daß die Handlungs- und Wahrnehmungsfähigkeit des davon Betroffenen gegen Null tendiert.

So wie sich der Körper bei Mangelsituationen unbeherrschbar vor den Willen und das rationale Denken drängt, so zweigt er auch die für bewußte Koppelungs- und Entkoppelungsleistungen notwendige Energie bei anderem Fehlverhalten ab. Falsche Ernährung bewirkt z.B. verstärkte Mobilisierungserfordernisse (so z.B. beim Autofahren mit vollem Magen), so daß für "Extraleistungen" buchstäblich nichts mehr übrig ist. Gleiches gilt, wenn die psychischen Energien von unbewältigten Problemen oder Krisen gefangen genommen werden. Streit, Sorgen, existentielle Ängste, sexuelle Schwierigkeiten etc. tragen zu der Unfähigkeit bei, soziale Situationen so zu definieren, daß ein Richtung Streß laufendes Körperprogramm positiv umgelenkt werden kann.

Die individuelle Seite von Streß

Streß ist in erster Linie ein Mangel an Selbstregulierung und damit die Unfähigkeit, Körperabläufe sozial zu kanalisieren und willentlich zu beeinflussen. Niemand fühlt sich gestreßt, weil im Körper unbeeinflussbare bio-chemische, neurophysiologische Programme ablaufen, sondern a) weil die Betroffenen unfähig sind, die Reize, die diese Programme in Gang setzen, so zu interpretieren und zu bewerten, daß andere Körperabläufe möglich werden und b) weil die davon Betroffenen unfähig sind, objektive Belastungen und davon hervorgerufene Körperreaktionen nicht so in Aktivitäten umzulenken, daß keine Streßsymptomatik entstehen muß. Nachzudenken ist also nicht über Streß, sondern über die individuelle Unfähigkeit, Reizmuster und Reaktionsmuster nicht entkoppeln zu können.

Was bedeutet das alles für den Feuerwehrdienst?

Zuerst einmal muß gestgestellt werden, daß die dienstspezifischen Belastungen von

Feuerwehrangehörigen in der Bundesrepublik Deutschland im Vergleich zu anderen westlichen und auch zu einigen östlichen Ländern (ehem. UdSSR, Polen und Ungarn) noch ungenügend untersucht sind. Zudem können Belastungs- und Unfalluntersuchungen aus anderen Ländern nur schwer zu Vergleichszwecken herangezogen werden, weil sowohl Unterschiede in der Dienststruktur der Feuerwehrorganisation als auch die kulturellen Unterschiede in den Deutungs- und Interpretationsmustern von Belastungssituationen beträchtlich sind.

Zum zweiten sollte für die spezifisch deutschen Belastungsbedingungen zwischen a) berufstypischen Belastungen, b) einsatztypischen Belastungen und c) Gefährdungsverteilung innerhalb der Feuerwehraufgaben unterschieden werden. Nur eine solche Unterscheidung erlaubt es, die spezifischen Koppelungen erfassen und Entkoppelungspotentiale herausfinden zu können. Des weiteren erschiene es sinnvoll, Vergleichsdaten von anderen Risikoberufen heranzuziehen sowie andere Risikofaktoren und alters- und geschlechtsbedingte Veränderungen zu berücksichtigen. Bis heute sind die einschlägigen statistischen Daten über berufsspezifische Belastungen, Unfälle und Erkrankungen bei deutschen Feuerwehren nicht hinreichend ausgewertet; bestimmte Daten sind bislang noch nicht erhoben worden.

Die objektiven berufstypische Belastungen ergeben sich aus verschiedenen Einflußgrößen. Dazu gehören insbesondere:

*der Dienstrhythmus (24-Stunden-Dienst; Bereitschaften etc.),
die Dienstart (Wachdienst ...
die allgemeine Personalsituation (Überstunden; Zusatzdienste),
der Auslastungsgrad der einzelnen Fachdienste,
der Ausrüstungs- und Ausbildungsstand,
die Altersstruktur der Feuerwehrangehörigen,
die Motivations- und Einstellungsstruktur der Feuerwehrangehörigen und ihrer
"signifikanten Anderen".*

Bei den einsatztypische Belastungen muß nach physischen, psychischen, emotionalen und kognitiven Komponenten einerseits und nach ausbildungs-, ausrüstungs-, führungs- und organisationsbedingten Komponenten unterschieden werden. Nicht übersehen werden dürfen zudem komplexe, aus sehr verschiedenartigen Momenten zusammengesetzte Komponenten wie z.B. generelles Arbeitsklima und spezielles Sozialklima in den Wachen, Einheiten, Zügen etc., Ansehen in der Gemeinde, Konsens oder Dissens über vitale Dienstfragen, Beziehungen zu konkurrierenden Organisationen etc.

Die einsatztypischen physischen Belastungen ergeben sich gleichfalls aus verschiedenen Einflußgrößen. Dazu gehören insbesondere:

*-beständige Körperreaktionen auf Alarme und Einsätze,
-erschwerte Einsatzbedingungen (Schutzkleidung, Atemgerät etc.),
-unregelmäßiger Schlaf,
-unregelmäßiges Essen samt Folgen (Verdauungsprobleme, Magen-Darm-Probleme),
- Drogenkonsum (Alkohol, Kaffee, Nikotin)
-Schichtbedingte Rhythmusstörungen, einschließlich Blutdruckschwankungen,
Herzkrankheiten, Kreislaufprobleme, gesteigertes Infarkrisiko,*

- eingeschränkte Bewegungsfreiheit und Sicht,
- möglicher Sauerstoffmangel und Atemnot,
- thermische Belastungen.

Die einsatztypischen psychischen Belastungen ergeben sich insbesondere aus:

- dem Erwartungsdruck an die Retterrolle und den damit verbundenen Versagensängsten,
- dem Reizüberschuß durch erschwerende Verkehrsbedingungen bis zum Einsatzort,
- der Konfrontation mit Tod, Verletzung und Zerstörung,
- der Ungewißheit über die Lage vor Ort,
- dem Handeln unter Zeitdruck,
- der Informationsüberflutung,
- der geringen Abschätzbarkeit von Handlungsfolgen,
- der Präsenz öffentlicher Kontrolle (Medien),
- der Verantwortung für Kameraden und Gerät,
- der Verantwortung gegenüber Leben, Gesundheit und Sachwerte generell
- psychosomatischen Auswirkungen der oben beschriebenen physischen Belastungen.

Die einsatztypischen emotionalen Belastungen ergeben sich neben anderen Faktoren aus:

- der Tageszeit des Einsatzes,
- der Zusammensetzung der Schicht, des Zuges etc.,
- der Art des Einsatzes,
- der Art der Opfer (Kinder, Massenansturm von Toten, Verletzten),
- dem Verhalten der einströmenden Unbeteiligten (Neugierige, Presse, Prominente etc.),
- öffentlicher Kritik,
- konkurrierenden Lagebeurteilungen,
- konkurrierenden Einsatzorganisationen,
- fehlender politischer Rückendeckung,
- fehlender Unterstützung durch Vorgesetzte.

Zusätzlich müßten im Detail die einsatztypischen kognitiven Belastungen, sowie die ausbildungs-, ausrüstungs-, führungs- und organisationsbedingten Belastungen erforscht werden, um auch hier die handlungsleitenden Determinanten erheben zu können.

Eine solche umfassende, tätigkeitsbezogene Erhebung ermöglichte erst die genaue Analyse der sozialen Verfaßtheit, die den situativen Zuschreibungen durch Feuerwehrangehörige vorausgehen. Da gerade jene unter Distress leiden, die die körperliche Streßsymptomatik nicht mehr willentlich überformen, mildern oder gar beherrschen können, muß in erster Linie danach gesucht werden, mit welchen Interpretationsmustern Feuerwehrangehörige Belastungen deuten und in welchem sozialen Kontext positive Deutungen mißlingen. Insbesondere in Berufen mit hohem sozialen Engagement zeigen sich nämlich "Burn-Out-Syndrome" am ehesten. Enno Neumann (1992) beschreibt das "Burn-Out-Syndrom" mit dem Zerfall eines verhaltensleitenden Motivs: Jene, die sich hochgradig mit einer Tätigkeit oder einem Verhalten identifizieren, aber dauerhaft Enttäuschung und Frustration hinnehmen

müssen, fangen an, die Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit durch gesteigertes Engagement zu kompensieren. Die permanente Anspannung und Verbissenheit rufen jedoch psychosomatische Reaktionen hervor, die dann in einen schleichenden, von anderen kaum oder gar nicht erkennbaren Prozeß der Desillusionierung, Apathie, Verbitterung und Zynismus umschlagen.

Die häufigsten Faktoren hin zu einem Burn-Out sind insbesondere:

- Unklare Rollendefinitionen
- Widersprüchliche Erwartungen (z.B. "Sei selbständig, aber triff keine Entscheidungen")
- Unklarheit der formellen und informellen Kanäle (bes. problematisch für Berufsanfänger),
- fehlende emotionale Rückendeckung (durch Kollegen, Abteilungsleiter, Wehrführer etc.)
- Widersprüche zwischen subjektiven Erwartungen und betrieblichen Realbedingungen
- Umwandlung von Kommunikationsabläufen in arbeitsteilige, rationalisierte Informationsflüsse (z.B. kein pers. Kontakt mehr aufgrund von Computervernetzung)
- "Zeitpeitsche" d.h. Abwechslung von Streß und Entspannung geht verloren

Überall dort, wo Burn-Out-Faktoren vorliegen, werden jene Motive zerstört, die für die Wirksamkeit der zweiten Ambivalenzebene so entscheidend sind. Wird diese Wirksamkeit beeinträchtigt oder gar zerstört, verliert der Betroffene die Möglichkeit zur Koppelungs- und Entkoppelungsleistung und damit die Chance, Belastungen, oder wie Blankenstein et.al. sagen, Bedrohungen so umzudeuten, daß die auf Streß zulaufende Körperreaktion nicht evolutionär biologisch vollzogen, sondern zivilisatorisch willentlich beherrscht werden kann.

Wie solche willentlichen Beherrschungsstrategien funktionieren und wie sie erlernt werden können, haben die Autoren in Form eines zweitägigen Trainingsprogramms entwickelt und bereits mit Helfern im Katastrophenschutz realisiert.

Literatur

Ackenheil, M./Albus, M./Engel, R.R./Hippius, H.: *Streß und Individuum. Zivilschutz-Forschung Bd. 16, Schriftenreihe der Schutzkommission beim Bundesminister des Innern*, hrsg. vom Bundesamt für Zivilschutz. Bonn: Osang 1984

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

Brümmer, P.: "Streß und Streßbekämpfung aus der Sicht der Feuerwehr", *BRANDSCHUTZ/DEUTSCHE FEUERWEHR-ZEITUNG* 5/1992:318-319

Coping with Natural Disasters: The Role of Local Health Personnel and the Community. World Health Organization 1989 (World Health Organization Publications Center USA, 49 Sheridan Ave., Albany, NY 12210 \$14.40)

Dombrowsky, W.R.: "Panikmache. Über echte und falsche Gespenster",
ZIVILVERTEIDIGUNG, 1982, Heft 3, pp. 41-46 (Teil 1) und Heft 4, pp. 49-53 (Teil 2)

Dombrowsky, W.R.: "Panikpillen. Medizinische Abseitigkeiten zur Massenmedikamentierung bei Katastrophen und Kriegen", ÖZS (Österreich. Zeitschr. f. Soziologie), 10, 1985, 3+4:229-240

Dombrowsky, W.R.: "Die Panikperson - Phantom oder reale Bedrohung?", ÄRZTE-INFO Nr. 11, Januar 1989 (hrsg. v. DRK-Landesverband Westfalen-Lippe), Münster 1989:6-10

Faust, V. (Hg.): Angst - Furcht - Panik. Stuttgart: Hippokrates-Verlag 1986

Guggenbühl, D.: "Menschliches Verhalten in der Katastrophe", WEHRMEDIZIN UND WEHRPHARMAZIE 1/1992:85-87

Guggenbühl, D.: "Angst- und Schreckreaktionen in Katastrophen", in: Faust, V. (Hg.): Angst - Furcht - Panik. Stuttgart: Hippokrates-Verlag 1986:218-224

Handly, R./Neff, P.: Anxiety & Panic Attacks. Their Cause and Cure. New York: First Ballantine 1987

Kretschmar, A./Pasch, U.: "Belastung des Feuerwehrangehörigen", BRANDSCHUTZ/DEUTSCHE FEUERWEHR-ZEITUNG 5/1992:291-298

Laplanche, J./Pontalis, J.-B.: Das Vokabular der Psychoanalyse, Bd. 1, Frankfurt/M. 1972

Scarry, E.: Der Körper im Schmerz. Die Chiffren der Verletzlichkeit und die Erfindung der Kultur. Frankfurt/M.: Fischer 1992

Schuh, H.: "Kollektives Verhalten in der Katastrophe - Beurteilungshilfen und Führungsmaßnahmen", in: Faust, V. (Hg.): Angst - Furcht - Panik. Stuttgart: Hippokrates-Verlag 1986:225-234

Sheehan, D.V.: The Anxiety Disease. New York: Bantam Books 1983

Taylor, A.J.W.: Disaster and Disaster Stress. Stress in Modern Society Series No. 10, New York: AMS Press (56 East 13th Street, New York, N.Y. 10003, \$32.50)

Viscott, D.: Risking. New York: Pocket Books 1979

Waterstraat, F.: "Wo bleibt Gott in der Feuerwehr? Können die Kirchen Einsatzkräften bei der Streßbewältigung helfen?", BRANDSCHUTZ/DEUTSCHE FEUERWEHR-ZEITUNG 5/1992:314-317

Wilson, R.R.: Don't Panic. Taking Control of Anxiety Attacks. New York: Harper & Row 1986

Aktuelle Forschungsprojekte

*Chronic Stress and Mental Health Outcomes of Trauma, National Institute of Mental Health.
Andrew Baum, Dept. of Medical Psychology, Univ. of Health Sciences, 4301 Jones Bridge
Road, Bethesda, MD 20814-4799*

*Social Stress and Functioning Following Hurricane Hugo, National Inst. of Mental Health.
Fran Norris, Psychology Dept. College of Arts and Sciences, Georgia State Univ. University
Plaza, Atlanta, GA 30303*

*Rescue Worker Responses to the I-880 Freeway Collapse, National Inst. of Mental Health.
Charles Marmar, Porter Psychiatric Inst., San Francisco VA Medical Center, Univ. of
California, San Francisco, 4150 Clement Street, SF, CA 94121*

Literaturrecherchen zu gezielten Problemen durch:

*Natural Hazards Research and Applications Information Center, University of Colorado,
Campus Box 482, Boulder, Col. 80309-0482*

KFS, Katastrophenforschungsstelle der Universität Kiel, Olshausenstr. 40, 2300 Kiel 1