

Thema: Verminderung der Handlungsfähigkeit unter Stress?

Buc Consten

konkret / Baromedizin – Institut für Fort- und Weiterbildung

Horbacher Straße 73

52072 Aachen

Tel.: 0241 / 9007920 Fax.: 0241 / 9007924

<http://www.konkret.info>

<http://www.baromedizin.de>

eMail: bconsten@konkret.info

Die Situation

Einsatzkräfte des Rettungsdienstes führen häufig zeitkritische und anspruchsvolle Maßnahmen durch, die für Menschen in Not lebensrettend sein können. Das Managen unerwarteter Ereignisse, Zeit- und Leistungsdruck am Einsatzort, Schichtdienste, Umgebungseinflüsse, das Warten auf den nächsten Einsatz oder Hilfemaßnahmen an (teilweise) schwerverletzten Menschen, Schreie, das Retten und Bergen von Menschen, die Konfrontation mit dem Tod, all diese Belastungen sind nur ein Teil des Tätigkeitsfeldes der Einsatzkräfte. [1]

Diese Arbeitsanforderungen bergen ein hohes Potential von Gefährdungsfaktoren und nehmen Einfluss auf die Gesundheit und psychischen Stabilität der Kolleginnen und Kollegen. Jeder Einzelne verarbeitet die Belastungen individuell unterschiedlich. Erfahrene Einsatzkräfte haben den Umgang mit diesen (Einsatz-)Belastungen in der Regel gelernt oder für sich optimiert, dennoch sind sie einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt. Denn wenn die Belastungen für den Einzelnen zu hoch sind und die Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen, kommt es auch im Einsatz häufig zu einer

verminderten Handlungskompetenz bzw. zu Fehlern [3]

Bewertung der Situation

Ob die Belastung zu hoch ist, hängt ab von der individuellen Bewertung der Lage. [2]

Bewerten wir die auf uns einwirkenden Informationen als eine Herausforderung, so bereitet uns die Einsatzbewältigung keine Schwierigkeiten. Die Stressreaktionen, die in unserem Körper ablaufen, machen uns aktionsbereit, fördern unsere Leistung, behindern uns aber nicht im Denken und Handeln. Wir funktionieren im grünen Bereich.

Wird die Situation oder die Einsatzlage jedoch als Überforderung oder als Bedrohung bewertet, dann können Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Entscheidungsfehler entstehen.

Anders ausgedrückt kann man sagen: Jeder Mensch reagiert auf Stressbelastungen unterschiedlich und jeder hat seine individuelle Grenze der Belastbarkeit. Wird diese Grenze überschritten, befinden wir uns in einem zu hohen Stressniveau (kurzfristige Bewältigungsstrategien funktionieren nicht mehr) und ist die zu bewältigende Aufgabe nicht trivial, dann droht eine Verminderung oder gar ein Verlust der Handlungsfähigkeit. Das Stammhirn übernimmt die Kontrolle und das kennt nur Flucht, Angriff oder Todstellen.

Wie können wir Handlungsfähigkeit auch unter maximalen Stress sicherstellen?

Gar nicht!

Was wir tun können, ist die individuelle Grenze der Belastbarkeit zu verschieben. Ein Ansatz ist die Senkung des Stressniveaus in dem wir uns befinden, ein weiterer, die Schwierigkeit der Aufgabenbewältigung (Performance) zu reduzieren. [4]

Beiden Ansätzen gehen jedoch Überlegungen und Tätigkeiten voraus. So kann beispielsweise das Stressniveau gesenkt werden durch das Schaffen von

Stressbewusstsein, die Verminderung und ggf. Vermeidung von zusätzlichen Stressoren, durch Vertrauen in die eigene und in die Teamkompetenz, soziale Unterstützung, ein WIR-Gefühl (Teamarbeit) und durch professionelle Einsatztaktik (mentale Einstimmung durch eine gute Einsatzvorbereitung und eine Einsatznachbereitung um positives Verhalten zu stärken und ggf. anderes zu optimieren).

Was die Performance angeht, hilft in erster Line Erfahrungswissen durch Lebens- und Berufserfahrung aber auch durch Training (Situations-, Stress-, Handling-/Drilltraining) und Desensibilisierung.

Es ist aber nicht nur wichtig, Erfahrungen zu machen. Wichtig ist aus Erfahrungen zu lernen. Für professionelles Handeln im Einsatz und unter Stress ist nicht nur der Austausch von Informationen und Dokumentation wichtig, sondern vor allem die mentale, psychische und kollektive Aufbereitung des Erlebten und daraus resultierende Vorsatzfassungen. Einsatznachbereitung ist erforderlich, um für den nächsten Einsatz „gesundes“ Selbstvertrauen zu stärken und um noch besser vorbereitet zu sein.

Literaturquellen:

- [1] Bengel J, (2004):
Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst, 2. Aufl. S. 25-44
- [2] Lazarus RS, Launier R (1981):
Stressbezogene Transaktion zwischen Personen und Umwelt. (In: Nitsch JR
(Hrsg.) Stress – Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen; Bern)
- [3] Ungerer D, (1999): Stress und Stressbewältigung im Einsatz, Kohlhammer,
Rote Reihe 70
- [4] Yerkes, RM & Dodson, JD (1908):
The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation; Journal of
Comparative Neurology and Psychology, 18, S. 459-482