

# „Gemeinschaftlich *ich* Sorge tragen!“

Psychohygiene und Selbstsorge  
angesichts wachsender Herausforderungen im Einsatz

Dr. Detlef Schwarz

Erzdiözese Salzburg

Referent für Krankenpastoral  
und Notfallseelsorge

[detlef.schwarz@eds.at](mailto:detlef.schwarz@eds.at)



# Seelenspuren (Konzentrationslager Mauthausen)

Kunstinstallation: Cathrine Stukhard



# Zum Thema

***Psychohygiene*** (Heinrich Meng, 1959)

Ein Thema, das man in seiner Breite zwar durchaus akademisch beleuchten kann.

In seiner Tiefe geht es aber nur in der Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, mit der eigenen *gewordenen* Persönlichkeit.

Was tut Menschen gut?  
Was tut *mir* gut?



# Zum Thema

Ein paar Fragen vorneweg ...

- 🚑 Wer ist in der KI/Akutbetreuung tätig?
- 🚑 Wer hat schon mal Belastungsreaktionen ausgefasst?
- 🚑 Wer hat sich deswegen niederschwellige Hilfe geholt: persönl. Strategien, Peer, ...?
- 🚑 Wer hat sich professionelle Hilfe organisiert? SvE, psychologische Unterstützung, ...?



# Dasein für...

- 🚑 Wir durchlaufen Aus- und Fortbildungen
  - 🚑 Wir qualifizieren uns ...
  - 🚑 Wir erlernen „Tools and Skils“ ...
  - 🚑 ... im Dasein für! (Außenwelt!)
- 🚑 Das alles ist sehr wichtig!  
Aber es ist nicht alles!

# Ausgangspunkt

- 🚑 Welche Ereignisse haben uns am meisten belastet?
- 🚑 Welche Bilder und Eindrücke haben mich lange geprägt und begleitet, oder tun es noch immer?
- 🚑 „Wo warst du als ...?“

# Eschede 03. Juni 1998



# Galtür 23. Februar 1999





# Kaprun 11. November 2000



9/11



# Tsunamikatastrophe in Süd-Ost-Asien

## 26. Dezember 2004

# Amoklauf Erfurt 2002



# Kindernotfälle



# Neue Realität: Gezielte Gewalt gegen Einsatzkräfte.



# Standortbestimmung!

Aktive Psychohygiene setzt die Bereitschaft voraus...

- ☒ ... sich mit den subjektiv als belastend empfundenen Erfahrungen auseinanderzusetzen.
- ☒ ... seine Coping Strategien zu hinterfragen und ggf. anzupassen (Resilienz).
- ☒ ... Konzepte zur persönlichen Entspannung zu haben und anzuwenden!!!



# Hinführung (Das Phänomen)

- 🚒 Ausgangspunkt ist das Erleben von Krisen!  
Wir erleben Stress im Einsatz und in seinem Umfeld!
  - a. Wie reagieren wir darauf?  
(Subjektiv, biografisch geprägt)
  - b. Was ist an präventiver Psychohygiene möglich? (Resilienz)





# Hinführung

- 🚒 In vielen Studien wird davon berichtet, dass (zunehmende) Einsatzerfahrungen determinierend sind für die Erkrankung an PTSD.
- 🚒 Nur in einer Studie wird bei Feuerwehrleuten davon berichtet, dass die gemachten Diensterfahrungen auch einen Schutzfaktor bilden.  
(Psychoedukation; Posttraumatisches Wachstum)
- 🚒 Und: bessere Ausbildung vermindert das Risiko an PTSD zu erkranken.

Quelle: Sebastian Richter, Stressbelastung und Stressbewältigung bei haupt- und ehrenamtlichen Einsatzkräften in Rheinland-Pfalz, Dissertation BW Uni München, 2014



# Hinführung



- ❏ Eine Studie von Alexander und Klein (2001) bei schottischen Rettungssanitätern zeigt, dass viele Rettungskräfte dazu neigen, weder interne noch externe Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil sie damit Einschränkungen ihrer weiteren Karriere befürchten. (Struktureller Paradigmenwechsel?)



# Transaktionales Stressmodell

nach Lazarus 1984

Es ist vorrangig die subjektive Sichtweise, die darüber entscheidet, ob ein Ereignis als belastend erfahren wird oder nicht. Was in ein und demselben Einsatz für den einen eine Belastung ist, kann für die andere keine Belastung darstellen.

(Sani/KIT)



# Transaktionales Stressmodell

nach Lazarus 1984

Zentral ist dabei die Annahme, dass es sich bei der Bewertung eines Sachverhalts (neutral formuliert) darum handelt, ob dieser als **Herausforderung** oder als **Überforderung** bzw. **Bedrohung** der eigenen Handlungskompetenzen bewertet wird.



# Transaktionales Stressmodell

nach Lazarus 1984

Evidenz: es kommt vor allem auf die *individuellen Persönlichkeitseigenschaften* an, ob eine Person nach der Konfrontation mit einem potentiell traumatischen Ereignis Symptome von PTSD ausbildet oder nicht.

(Geworden-sein)



# Welche Ereignisse belasten am meisten?

## Einsatzspezifische Belastungsfaktoren:

Alexander und Klein (2001)

- 🚒 Das Opfer ist ein Kind
- 🚒 Das Opfer ist den Einsatzkräften bekannt  
(ländliche Gegenden)
- 🚒 Die Einsatzkräfte fühlen sich vor Ort hilflos  
(Kaprun)
- 🚒 Die Einsatzkräfte sehen sich mit besonders schwer verletzten Opfern konfrontiert

# Welche Ereignisse belasten am meisten?

- ❏ Die Einsatzkräfte können sich nicht optimal gegenseitig unterstützen (operative Hindernisse)
- ❏ Die Einsatzkräfte werden vor Ort von Anzahl und Zustand der Opfer überrascht, da die Informationen im Vorfeld nicht vollständig waren (GF, Katastrophe)
- ❏ Einsatzkräfte werden Opfer gezielter Gewalt!
- ❏ Nicht aufgelöste Anspannung nach Einsatzbeendigung, z.B. bei Ffw. Oder Einsätze mit uneindeutigen Verlusten (Ambiguität).



# Bewertung und Bewältigung der belastenden Situation

Die Bewältigungshandlungen (coping) zum Umgang mit den je bewerteten Situationen, dienen schließlich der Aufrechterhaltung, bzw. der Wiederherstellung des eigenen Wohlbefindens.

Die **Bewertung** geht der **Bewältigung** voraus (Informationsverarbeitungsprozesse).





# Bewertung

## Primäre Bewertung: Ereignis ist ...

... irrelevant (fehlende Indikation/Fehlalarm)

... angenehm-positiv

... stressrelevant: Schaden

Bedrohung

Verluste

Herausforderung (BIZ)

Benefit

(Kompetenzerweiterung,  
Posttraumatisches Wachstum)



# Bewertung

## Sekundäre Bewertung:

Sie dient der Suche nach den Möglichkeiten der Bewältigung einer Situation. Ressourcen-Check/Wirksamkeitserwartung.

(Selbstwirksamkeitserwartung, Jerusalem und Schwarzer 1989)

# Bewertung

Wenn es für bestimmte Situationen schon Bewältigungsroutinen gibt, kann es sein, dass die primäre Bewertung entfällt, weil die Situation nicht (mehr) als Bedrohung empfunden wird.

*Sehen – Urteilen - Handeln*



# Bewertung; situative Bedingungen

## Situative Bedingungen und deren Relevanz:

Es geschieht eine Interaktion zwischen der Situation und der bewertenden Person, ein Wechselspiel zwischen Ressourcen und Vulnerabilitätsfaktoren (subjektiv).



# Bewertung; situative Bedingungen

## 1. Neuigkeit einer Situation

Es bestehen noch keine stressregulierenden Strategien. Die müssen erst gebildet werden.

(z.B. vermehrte Nachfragen nach den Umständen eines Schadensfalls)



# Bewertung; situative Bedingungen

## 2. Unvorhersehbarkeit einer Situation

(während des Prozesses)

Analog zu 1. hohes stresspotential und keine Erholung, da kein präventives Coping möglich ist (Katastropheneinsatz, Geiselnahme, Personensuche).

Stress lässt erst nach, wenn altes Coping adaptiert werden kann und/oder neues entsteht. Oder die Situation „löst sich auf.“



# Bewertung; situative Bedingungen

## 3. Zeitliche Aspekte einer Situation *Stressfördernd:*

- 🚒 Plötzliches Eintreten einer Situation.
- 🚒 Langes Warten der Einsatzkräfte im „Stand by“ (Kaprun).
- 🚒 Lebenszeitliche Einbettung: Das Erleben eines Kindes als Unfallopfer wird vermehrt als Stress empfunden, wenn die EK ein eigenes Kind im selben Alter hat.



# Bewertung; situative Bedingungen

## 4. Situative Ambiguität

Liegen mehrdeutige Grundinfos zu einer Situation vor, erschwert das die Bewertung der Bedrohung.

„Uneindeutige Verluste“

Betreuung von Vermissenden, ...





# „Das Ende ist nicht das Ende!“

- 🚒 Einsatzalarmierung
- 🚒 Bewertung
- 🚒 Coping
- 🚒 Abarbeiten ...
  
- 🚒 Einsatzende
- 🚒 Selbstsorge...?!

# Ein Seelenzustand

„intuitive Psychohygiene“

„Die Klage erheben!“

## Aufhebung

Sein Unglück ausatmen können  
tief ausatmen,  
so dass man wieder einatmen kann  
und vielleicht auch sein Unglück sagen könnte,  
in Worten,  
in wirklichen Worten,  
die zusammenhängen und Sinn haben  
und die man selbst noch verstehen kann  
und die vielleicht sogar irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte  
und weinen können  
das wäre schon fast wieder ein Glück.

Erich Fried

# Ein Seelenzustand

„Die Klage erheben!“

**Dableiben und nicht wegsehen!**

Biblisch gesprochen:

*„Der HERR sprach: Ich habe das Elend meines Volkes [...] gesehen und ihre laute Klage [...] habe ich gehört. Ich kenne sein Leid!“* Ex 3, 7

*„Und jetzt geh! Ich sende dich ...“* Ex 3,10

**JHWH - „Ich werde dort sein, wo Du bist!“**

(Martin Buber)



# Die Wendung

Von der

*Katastrophe*

Zur

*Anastrophe*

# Psychohygiene - Ressourcen als Rückbesinnung auf die eigenen Quellen

Ressource von lat. resurgere, hervorquellen

# Psychohygiene - Ressourcen als Rückbesinnung auf die eigenen Quellen

- 🚚 Was ist die Quelle, aus der ich lebe? subjektiv
- 🚚 Was stellt mir Mittel bereit, mit denen ich mein Leben gestalten und meistern kann?
- 🚚 Habe ich Einfluss auf meine Ressourcen?  
*Nur wer den Quellcode kennt, kann die Programmierung ändern: Stärken, Schwächen, ...*

Dazu: Arbeit an der eigenen Biographie!

Tabus brechen: nur was ich benenne,  
kann ich auch verändern.



# Psychohygiene - Ressourcen als Rückbesinnung auf die eigenen Quellen

Achtsamer Umgang mit Anderen erfordert (zunächst) achtsamen Umgang mit sich selbst!

Ich bin mein einziges Arbeitsinstrument - Instrumente müssen für jede neue Situation neu gestimmt werden!



# Psychohygiene - Resilienz erschafft Ressourcen

Arbeitsdefinition: Pauline Boss

*„Resilient sein heißt lernen,  
mit unbeantworteten Fragen zu leben.“*

- 🚒 Einsatzgeschehen als Teilausschnitt im Prozess.
- 🚒 ...ich erfahre nicht, was aus den Verletzten und aus den betreuten Personen geworden ist.
- 🚒 Schicksale, die mir nahe gekommen sind... (BIZ)
- 🚒 Erleben (grundloser) Gewalt (gegen Einsatzkräfte)
- 🚒 ...





# Psychohygiene - Resilienz erschafft Ressourcen

Zur Begrifflichkeit:

- ❏ **Resilienz**, lat. re-salire, „zurückspringen, abprallen“ und wird ins Deutsche etwa mit **Widerstandsfähigkeit** übersetzt.
- ❏ **Naturwissenschaftlich** (Physik) beschreibt Resilienz die Eigenschaft eines Materials, das nach einer Deformierung wieder in seine Ausgangsform zurückzukehren, (hohe Resilienz: Flummi); Elastizität. Sinnbild: „Stehaufmännchen“  
Auch Stichworte: Fehlertoleranz, Fehlerfreundlichkeit.



# Psychohygiene - Resilienz erschafft Ressourcen

## 📌 Psychologisch:

Resilienz ist „die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.“

**(Welter-Enderlin 2006)**

Erste Forschungen: z.B. Emmy Werner: The children of Kauai  
1977



# Psychohygiene und Kohärenz

Der Sozialmediziner **Aaron Antonovsky** prägte den Begriff der „Kohärenz“ („*sense of coherence*“ *SOC*), *Stimmigkeit, Zusammenhalt*

Von der *Pathogenese* zur *Salutogenese*



# Psychohygiene - Resilienz erschafft Ressourcen

## Pathogenese versus Salutogenese

Zur Verdeutlichung seines Ansatzes verwendet Antonovsky die Metapher des Skifahrers:

„Wir alle fahren lange Skipisten hinunter. Während die **pathogenetische Orientierung** hauptsächlich mit denjenigen beschäftigt ist, die an den Felsen gefahren sind, an einen Baum oder in eine Gletscherspalte fielen bzw. die uns davon überzeugen will, dass es besser ist, überhaupt nicht Ski zu fahren, interessiert sich die **salutogensiche Orientierung** dafür, wie die Piste ungefährlicher gemacht werden kann und wie man möglichst viele Menschen zu sehr guten Skifahrern machen kann.“ (Wydler H.; Kolip P.; Abel T. 2006, S.22)



# Suche nach dem, was Dich heil macht! „Salutotropismus“ / „Phototropismus“

- 🏠 **Strukturelle Barmherzigkeit**  
(Vermeiden von Ausschließlichkeiten! Dialyse)
- 🏠 **Dialektik, statt Dualismus** (Wasserglas)  
Das eine ist vom anderen klar unterscheiden.  
Das eine gibt es nicht ohne das andere.  
Beides ist aufeinander bezogen (bedingt einander).

Ich würdige die Fülle,  
ohne den Mangel zu leugnen.  
Und ich bemerke den Mangel,  
ohne die Fülle kleinzureden!

# Suche nach dem, was Dich heil macht!

## Selbstsorge

### Beispiele zur Selbstsorge

🏠 Der Kuss des Engels

🏠 Anthony de Mello: Das Käsebrot

🏠 „Psychohygienegruppe“  
(Aspekt der *Gemeinschaftlichkeit*)



# „Das Marschgepäck reduzieren..“

Das Marschgepäck reduzieren,  
frei werden vom Ballast unnötiger Ziele,  
Sorgen zusammenbündeln -  
auf ein erträgliches Maß.  
Die Erleichterung spüren,  
wenn du keinem mehr etwas nachtragen musst.  
Die Last der alten Erfahrungen auf die Müllhalde kippen,  
dich neuen Erfahrungen öffnen.  
Das, was du wirklich brauchst,  
passt in einen winzigen Beutel.  
Humor bedrückt nicht,  
er stützt dir den Rücken.  
Liebe ist federleicht,  
hat für dich kein Gewicht in der offenen Hand.  
Zärtlichkeit musst du nicht tragen,  
sie trägt dich.

Lene Mayer-Skumanz



# Psychohygiene und Spiritualität

Wenn mir Spiritualität wichtig ist,  
dann mache ich mich auf den Weg, *meine*  
spirituellen Quellen als Ressourcen zu  
entdecken und zu nutzen.

Spirituelles Coping

Transzendenzbezug

Blick der Dankbarkeit

Musik Video: Trinity; may you have

<https://www.youtube.com/watch?v=5HG7JB8Z0g4>





**Danke für die Aufmerksamkeit !**

