



Panik bei der Loveparade
in Duisburg im Jahre 2000.
(FOTO: STRINGER /
REUTERS / picturedesk.com)

ELFR Dr. Otto Widetschek

DIE PSYCHOLOGISCHE SCHERE

TEIL 1:

STRESS UND PANIK IM FEUERWEHREINSATZ

Feuerwehrangehörige sind bei Einsätzen schweren physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Die Stressbelastung bei modernen Bränden und komplexen Unfallereignissen wird heute immer größer! Andererseits müssen die Einsatzkräfte jederzeit mit der Panik der betroffenen Personen rechnen und richtig reagieren. Sie befinden sich quasi im gefährlichen Wirkungsbereich einer psychologischen Schere!

M

enschen, welche unter großer Belastung (Stress) stehen oder sich in akuter Not befinden, neigen zu Angstreaktionen und Panik. Die Folgen sind irrationale Handlungen, welche rasch zu einer Verschlimmerung der gesamten Situation führen können. Gerade die Einsatzkräfte der Feuerwehr spielen bei Notfällen eine wichtige, ja entscheidende Rolle. Sie müssen Vorbild sein, kühlen Mut bewahren und die wichtigsten psychologischen Regeln einhalten!

Was ist Stress?

Unter Stress (engl. für 'Druck; Anspannung'; lat. stringere 'anspannen') versteht man die Beanspruchung, welche aufgrund von Belastungen des menschlichen Körpers durch objektive, von außen her einwirkende, Größen und Faktoren (Stressoren) bewirkt wird. Diese können beispielsweise physikalischer Natur sein, wie Kälte, Hitze, Lärm und starke Wärmestrahlung, oder aber auch toxischer Natur (z. B. Brandrauch). Auch psychische Belastungen sowie bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene Stressoren sein.

Natürliche Schutzreaktion!

Die Stressreaktion ist eine natürliche und sehr wichtige Reaktion des Körpers. Sie ist ein im Laufe der Evolution gewachsener Schutzmechanismus des Körpers gegenüber Gefahren.

Die Flucht oder der Kampf stellen dabei extreme Formen dar. Gerade im Feuerwehreinsatz sind dies jedoch nicht die angemessenen Mittel eine Gefahrensituation zu bereinigen. Und gerade dadurch können sich Schwierigkeiten ergeben: Man verdrängt die Probleme! Dies kann auf Sicht krank machen und die Leistungsfähigkeit des einzelnen wesentlich beeinträchtigen. →



Im Feuerwehreinsatz kann die psychologische Schere jederzeit zugehen (Bild: Enzocomics).

Stress ist also die Anpassung des Körpers an diese Stressoren bzw. seine Reaktion auf diese.



Helden in Uniform?

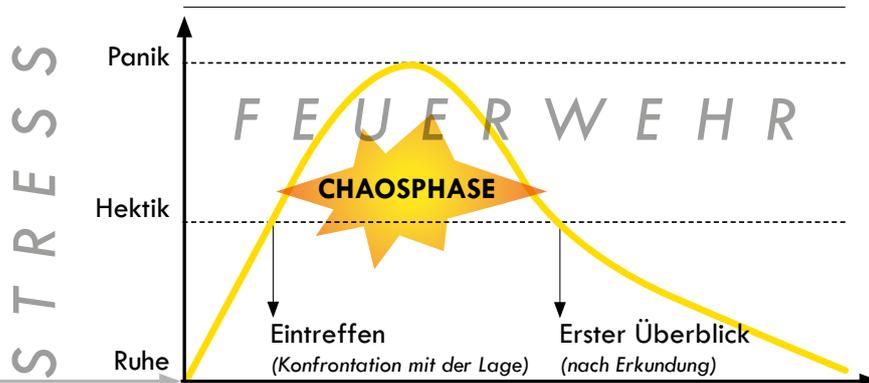
Für weite Bevölkerungskreise hat sich das Bild der Feuerwehr als „Mädchen für alles“ herauskristallisiert. Demgemäß werden Feuerwehrangehörige häufig als „Retter in höchster Not“, ja als Helden in Uniform dargestellt. Dabei wird jedoch vergessen,

Extremsituationen

Zugegeben, alte Feuerwehrprofis haben schon vieles erlebt und genügend Erfahrung gesammelt. Die meisten Einsätze können daher routinemäßig abgewickelt werden. Anders sieht es jedoch aus, wenn bereits auf der Anfahrt beispielsweise feststeht, dass die

Menschen in der Masse verhalten sich anders als Einzelpersonlichkeiten: Hier panische Flucht bei der Loveparade 2010 in Duisburg mit 21 Toten und über 500 Verletzten!
(FOTO: APA/dpa/Erik Wiffers)

Stressablauf im Einsatz



Bei jedem Einsatz gibt es eine Chaosphase.

dass sich dahinter nur – wenn auch zugegebenermaßen speziell geschulte – Menschen wie Du und Ich verbergen. Auch Feuerwehrangehörige unterliegen in Grenzsituationen gewissen Zwängen und Ängsten. Es stimmt einfach nicht, dass Feuerwehrleute kraft ihrer besonderen Persönlichkeit und Ausbildung gegenüber dem Stress bei Einsätzen immun sind.

Rettung eines schwerverletzten Kindes oder gar die Bergung von zerstückelten Menschenleibern bevorsteht. Aus eigenen Erfahrungen weiß ich, unter welcher Hochspannung der Einsatzleiter steht, wenn sich seine Männer in einer lebensgefährlichen Situation befinden oder gefährliche Stoffe freigegeben sind. Gar nicht daran zu denken, wenn in derartigen Extremsituationen

dann das Unglaubliche passiert und es zu lebensgefährlichen Verletzungen oder gar dem Tod von Kameraden kommt. Die Folge sind Stress- und Angstreaktionen!

Die „Chaosphase“!

Dabei müssen wir eines wissen: Bei jedem Feuerwehreinsatz gibt es eine Chaosphase. Diese tritt in der Regel nach dem Eintreffen der Einsatzkräfte und der Konfrontation mit der Lage ein. Sie legt sich erst nachdem der erste Überblick gewonnen werden konnte. Deswegen kommt einer möglichst umfassenden und schnellen Erkundung größte Bedeutung zu.

„Vor Angst wie gelähmt“!

Eines vorweg: Im Grundstadium muss die Angst sogar positiv bewertet werden, denn sie schärft in gewissem Maß die Sinne und erweitert den Wahrnehmungshorizont.

Nimmt die Angst weiter zu, kommt es jedoch zum gegenteiligen Effekt: Es entsteht ein „tunnelartiger“ Blick, der die Aufnahmefähigkeit für Informationen stark einschränkt und eine realistische und umfassende Bewertung der Situation erschwert oder gar unmöglich macht. Der Volksmund sagt, dass man „vor Angst wie gelähmt sein kann“.

Neben dem bereits erwähnten „tunnelartigen“ Blick, können also Konzentrationsschwächen und sogar Denkblockaden mit nachfolgender Handlungsunfähigkeit eintreten. Mit derartigen Reaktionen muss bei allen Bränden, Unfällen und Katastrophen vor allem von den betroffenen Menschen gerechnet werden.

PTSD – was ist das?

Die wichtigsten Phasen einer Stressbelastung können in chronologischem Ablauf folgendermaßen beschrieben werden: Beginnende Panik, Neigung zur Selbstaufgabe, Lethargie und schließlich totaler Zusammenbruch (Burnout). Aber auch längerfristige Stress-Folgewirkungen sind möglich. Die gravierendste Folgewirkung ist das sogenannte posttraumatische Stresssyndrom (PTSD). Es ist schon nach Katastrophen, Unfällen, häuslicher Gewalt, Vergewaltigung, Kindesmissbrauch, Folter und Terror, Kriegseinwirkungen und Entführungen festgestellt worden. Und noch etwas hat sich gezeigt: Menschen, die zu einer Hochrisikogruppe gehören, bekommen PTSD wesentlich häufiger als andere. Das sind auf jeden Fall Angehörige von Feuerwehren, von Rettungsdiensten und der Polizei. Die Auswirkungen können mit Schlaf- oder Einschlafschwierigkeiten, Reizbarkeit oder Ausbruch von Zorn, Wut und Ärger, Konzentrationsprobleme, Überempfindlichkeit und übertriebener Schreckhaftigkeit beschrieben werden.

Psychologie der Massen

Die Angst des Einzelnen erhält bei großen Menschenmassen eine neue Dimension, sie wird zum Phänomen der Panik. Bereits vor weit über 100 Jahren beschäftigte sich der französische Sozialpsychologe Gustave Le Bon (1841-1931)

mit den Erscheinungen in großen, ungegliederten Menschenansammlungen sowie deren psychischen Ursachen. In seinem berühmten Werk „Psychologie der Massen“, welches 1895 veröffentlicht wurde, beschreibt er die typischen Merkmale von großen Personengruppen folgendermaßen: „Schwund der bewussten Persönlichkeit, Orientierung der Gedanken und Gefühle in derselben Richtung durch Suggestion und Ansteckung sowie Tendenz zur unverzüglichen Verwirklichung der suggerierten Ideen“.

Willenlose Automaten

Was in der Sprache des Wissenschaftlers kompliziert klingen mag, kann in der Praxis zur Katastrophe führen: Denn das Individuum ist nicht mehr es selbst, es ist ein willenloser Automat geworden! Ferner steigt der Mensch nach Le Bon durch die bloße Zugehörigkeit zu einer organisierten Masse mehrere Stufen auf der Leiter der Zivilisation herab. Als Einzelwesen war er vielleicht eine gebildete Persönlichkeit, in der Masse ist er ein Barbar, das heißt ein Triebwesen. In dieser Phase besitzt er die Spontaneität, die Heftigkeit, die Wildheit und auch den Enthusiasmus und Heroismus einer primitiven Kreatur. Le Bon spricht von einer kollektiven Massenseele, durch welche Menschen ganz anders fühlen, denken und handeln, als in Normalsituationen.

Moderne Panikforschung

Erst diese wissenschaftlichen Erkenntnisse der Massenpsychologie haben die Grundlagen für die moderne Panikforschung geschaffen. Gerade in unserer hochtechnisierten Umwelt ist ständig mit Gefahren zu rechnen, welche unter Menschen Panikverhalten hervorrufen. Beispiele gefällig? Man denke nur an ausgedehnte Brandereignisse, große Sportveranstaltungen, Massenverkehrsunfälle, großräumige Schadstoffwolken, Rockkonzerte, religiöse Ereignisse, Naturgewalten sowie Terror und Krieg.

In der nächsten Nummer von BLAULICHT befassen wir uns im Rahmen dieser Kurzserie mit dem so genannten Desperado-Effekt und der Bekämpfung von Panikstürmen.

Phasen der Stressbelastung

Beginnende Panik



Neigung zur Selbstaufgabe



Lethargie



Totaler Zusammenbruch