

Psychische Ausnahmesituationen

Beeinträchtigung der Einsatzkräfte durch leistungsmindernden Stress

- lebenssichernder Stress ist hilfreich, mobilisiert
- leistungsmindernder, dysfunktionaler Stress führt zu Fehlern, verunsichert und demoralisiert
- leistungsmindernder Stress entsteht in dem Augenblick, in dem eine Person meint, eine Situation nicht mehr bewältigen zu können (Kontrollverlust, fehlende Routine, Unterschätzung der Situation, falsche oder fehlende Vorinformationen)

Psychische Veränderungen in Extremsituationen

- Tunnel-oder Röhrenblick (durch Fokussierung der Aufmerksamkeit)
- Veränderung des Zeitgefühls
- Reduzierung des Schmerzempfindens
- Das Denken wird weniger flexibel (im Extremfall Denkblockade), das Vorkalkulieren von Lageentwicklung/-bewertung und Verhalten anderer Menschen wird erschwert.
- Überschießen von Aggressionen (Herumbrüllen, Angstgefühl verschwindet, Verzicht auf Absprachen, Vereinzeln), auch: Überschießen von Engagement bis zum körperlichen Zusammenbruch

- Erinnerungsverzerrungen können später auftreten (das Gehirn speichert Emotionen und damit verbundenes Körpergefühl, rationale Gedanken treten in den Hintergrund), stark angstgeprägte Inhalte werden besonders intensiv abgespeichert (u.U. Basis einer Traumatisierung)
- automatisierte (antrainierte) Verhaltensweisen kommen zum Tragen
- bei völligem Kontrollverlust: Schreckstarre (Totstellreflex) oder "Bewegungsturm", paradoxe Handlungen (z.B. Hund streicheln bei Unfall, Nach-Hause gehen)

Stressreduzierende Einsatzvorbereitung

- automatisierte Fähigkeiten haben eine höhere Stressresistenz (sinnvoll ist es, nicht nur Standardlagen, sondern auch außergewöhnliche Lagen bewältigen zu üben)
- Mentale Einstimmung auf den Einsatz durch sachliche Vorinformation stärkt die individuelle Kontrollfähigkeit der Einsatzkräfte.
- Erlernen professioneller Distanz schon in der Ausbildung (zu starke Identifikation kann traumatisieren)
- Einsatznachbereitung nutzen!