



## Resilienz bei Einsatzkräften

### Machbares, Wünschenswertes, Unmögliches

#### Abstract

Einsatzkräfte aus Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst und anderen Bereichen haben ein erhöhtes Risiko, an einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) zu erkranken. In der letzten Dekade ist dem Thema breiter Raum in der Öffentlichkeit gewidmet worden. Stressmanagement, Krisenintervention, Einsatznachsorge und andere Angebote wurden entwickelt und optimiert, um Betroffene zu unterstützen, mit den Folgen beruflich bedingter Belastungen besser zurecht zu kommen. Dem medizinischen Modell der Beschreibung der Krankheit (Pathologie) folgend, lag der Fokus auch der Forschung lange Zeit auf der Beschreibung und Erklärung von Risikofaktoren und Defiziten, die bei der PTBS relevant sind oder sein könnten.

Wenig Augenmerk wurde bisher darauf gelegt, was eigentlich die Grundlage derer ist, die ähnlichen Belastungen ausgesetzt sind, ohne eine psychische Störung zu entwickeln. Mehrere Forschungsrichtungen der Psychologie beschäftigen sich seit längerem mit dieser Frage. Die Salutogenese (Antonovsky, 1990) nimmt sich ebenso wie die Resilienzforschung dieser Frage an.

Unter Resilienz, ein Begriff ursprünglich aus der Materialforschung, versteht man die Fähigkeit eines Stoffes, nach Veränderung durch z.B. mechanische Belastung, wieder in seine ursprüngliche Form zurück zu kommen. Auf den Menschen übertragen bedeutet es, die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen und das frühere psychische Anpassungs- und Funktionsniveau nach einem Trauma zu erhalten oder wiederherzustellen. Seit vielen Jahren weiß man aus anderen Bereichen, dass Menschen mit hoher Resilienz auch unter schwersten Lebensbedingungen zu starken und leistungsfähigen Persönlichkeiten heranreifen können.

Der Vortrag beleuchtet, warum gerade in Organisationen, in denen Einsatzkräfte tätig sind, besonders die Resilienz ihrer Mitarbeiter gefördert und unterstützt werden kann. Es soll ein Ausblick gegeben werden, wie die Förderung der Resilienz eine ganzheitliche Aufgabe nicht nur für die einzelnen Mitarbeiter, sondern für die Organisation insgesamt zur Prävention psychischer Einsatzfolgen werden kann.