

# **Traumaprophylaxe im Grundausbildungslehrgang**

## Ein vierteiliges Kurrikulum

Erstmals wurde bei der Berufsfeuerwehr Wuppertal im Grundlehrgang das Thema "Traumaprophylaxe" mit einem vierteiligen Unterrichtskonzept als eigenständige Lehreinheit in den Unterrichtsstoff integriert.

Die vier behandelten Themen waren:

- I.** Was ist ein Trauma?
- II.** Wie kann man persönliche Traumaprophylaxe betreiben?
- III.** Stressbewältigung erlebbar machen!
- IV.** Sinnvolle Kommunikation in Krisensituationen.

Zur inhaltlichen und didaktischen Konzeption sowie für den Unterricht konnte Frau Ursel Neef, Dipl. Sozialwissenschaftlerin aus dem Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie, gewonnen werden. Sie erstellte eine Arbeitsmappe mit allen zu diesem Thema für die Feuerwehrleute interessanten Informationen. Diese Informationssammlung dient in der Situation von persönlicher Betroffenheit der schnellen Orientierung und hilft, adäquate Entscheidungen zu treffen.

Lehrinhalte, Ziele und Erfahrungen mit diesem Unterrichtskonzept sollen im nachfolgenden Text skizziert werden und als Anregung zur weiteren Diskussion dienen.

Es kann jetzt schon gesagt werden, daß die Erfahrungen außergewöhnlich interessant waren und die Arbeit sehr viel Spaß gemacht hat. Die mit dieser Unterrichtseinheit eingeschlagene Richtung wird auch in weiteren Grundausbildungsgängen verfolgt werden.

Das Unterrichtskonzept wurde als Pilotanwendung von der vfdb unterstützt.

### **Ziele dieser Unterrichtseinheit**

- Einsicht in die Notwendigkeit einer Traumaprophylaxe
- Sensibilisierung für Symptome bei sich selbst im kollegialen Umfeld
- Wissen um Informationsquellen
- Bewußtsein über den eigenen "seelischen Notfallkoffer"

### **Was war kein Lernziel?**

- Engagiertes Interesse am Thema Traumaprophylaxe
- Umsetzung persönlicher Prophylaxestrategien  
z.B. Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- Die Fähigkeit des selbständigen Formulierens eines akuten Bedarfs  
an Nachsorge

Natürlich wünscht sich jeder Unterrichtende, daß auch die zuletzt genannten Punkte vom Teilnehmer positiv umgesetzt werden könnten. Es soll so formuliert werden: Diese Unterrichtsziele dürfen erreicht werden, müssen es aber nicht! Warum?

Die Zielgruppe waren junge Männer im Alter von 24-27 Jahren, abgeschlossene Berufsausbildung, unverheiratet, keine Kinder. Sie vermittelten die jugendliche Ambivalenz von der Gewißheit, das Leben, den Job fest im Griff zu haben, und der Unerfahrenheit eines relativ behüteten Lebens, wo vielleicht der Verlust einer Liebesbeziehung der Höhepunkt des persönlichen Krisengeschehens war. Sie alle waren in ihrem Kopf 'emotionale' Helden, ohne jemals Krisensituationen wirklich gemeistert haben zu müssen. Kann man, darf man als begleitender Pädagoge diesen Schutz, diese Abwehrstrategien wirkungsvoll torpedieren? Sind sie nicht eine stets neu auszubalancierende Voraussetzung, um sich für diesen Beruf zu engagieren? Darf man, aus der beruflichen Perspektive so tief in individuelle Lebenskonzeptionen eindringen?

Die Unterrichtende bemühte sich um Achtung der Abwehrstrukturen der Lehrgangsteilnehmer, ohne sie jedoch mit eigenen zu zementieren. Die Erhöhung der emotionalen Ansprüche hätte mit Sicherheit die Erhöhung der Abwehr bei den Schülern bedeutet.

Es wurde in vier Unterrichtseinheiten á 3,5 Zeitstunden gearbeitet. Die ersten zwei Einheiten, die sich mit dem Wissen zur Traumaprophylaxe beschäftigten, wurden in einem einwöchigen Abstand abgehalten. Die zeitliche Nähe war inhaltlich unbedingt erforderlich. Die Sequenz "Entspannungsmethoden zur Psychohygiene" erfolgte aus organisatorischen Gründen dann einige Wochen später. Die letzte Einheit "Gesprächsverhalten in Krisensituationen" wurde aus den gleichen Gründen ebenfalls mit einem Abstand von wenigen Wochen durchgeführt. Alle Arbeitspapiere zum Unterricht wurden in einer Mappe vom Teilnehmer gesammelt.

Es soll an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen werden, daß der Erfolg der Vermittlung des Lehrgangsinhaltes im hohen Maße von der Fähigkeit und Persönlichkeit des Unterrichtenden abhängt. Er sollte ein frisches, lockeres Auftreten haben, ohne kollegiale Anbiederei. Er sollte klar und strukturiert sprechen, ohne empathisch-aufweichenden Habitus. Er sollte alle abgehobene Distanz, z.B. durch Intellektualisieren von Gesprächsabläufen, meiden und auch sich selbst als Suchenden und Irrenden einbringen.

Er bildet, neben den Lehrinhalten, ein wichtiges Modell, mit wieviel Schwellenangst man sich zukünftig diesem Thema nähern wird. Ist sein persönliches Auftreten irritierend, wird der Teilnehmer so auch mit dem referierten Thema umgehen. Thema und Referent bilden für den Zuhörer eine Einheit. Die Autorin hofft, daß Elemente der weiblichen Art zu kommunizieren dem Thema und der Männergruppe gut getan haben.

Die ersten beiden Teile des Konzeptes sollten also unbedingt mit zeitlicher Nähe absolviert werden.

Ihre Themen lauteten:

**I. Was ist ein Trauma?**

**II. Wie kann man persönliche Traumaprophylaxe betreiben?**

Hier sind stichwortartig ihre Inhalte:

**I. Was ist ein Trauma?**

Geschichten aus der Praxis

Wer wurde in den Geschichten traumatisiert?

Wer nicht?

Warum?

Was ist ein "Trauma"?

Was passiert seelisch bei der Traumatisierung?

Psychoanalytisches Modell

Gehirnphysiologische Reaktionen bei der Traumatisierung

Schlußfolgende Überlegungen

Typische Situationen mit der Gefahr zur Traumatisierung

Körperliche Reaktionen in der Traumatisierung

mit ersten Hinweisen zum Stressabbau

Gefahrenbewußtsein schafft Schutz!

Trauma und Reaktionsbildung auf der Zeitschiene

Traumatisierende Situation versus persönlicher Befindlichkeit

Stressfaktoren für die persönliche Befindlichkeit

Eu-Stress

Dys-Stress

Erste Analyse von vorhandenen persönlichen Bewältigungsstrategien

Coping-Muster

Individuelle Bewältigungsmuster und Lebensreife

Individuelle Auflistung von interessanten Bewältigungs- und Stressabbau-systemen

**II. Wie kann man persönliche Traumaprophylaxe betreiben?**

Normale Reaktionsphasen auf Traumatisierung

Schockphase

Einwirkungsphase  
Erholungsphase

Phasengerechte Betreuungsansätze

Traumatisierung und Verlust der Selbstheilungskräfte

Rückzug  
ohne Einsicht in die Behandlungsbedürftigkeit

Posttraumatische Belastungsstörung  
mit ihren typischen Symptomen

Gefahren der Chronifizierung

Notwendigkeit der Seelenhygiene

Zur Person, die Hilfe anbietet

Ansprechpartner im beruflichen Umfeld

Psychotraumatische Behandlungszentren  
im räumlichen Umfeld

Informationssuche im Internet

Literatur

Ausfüllen des Arbeitsblattes "Mein seelischer Notfallkoffer"

Dieses Arbeitsblatt hatte an dieser Stelle einen besonderen Stellenwert. Hier wurden in einem imaginären Koffer die individuellen Prophylaxe-Elemente eingetragen. Von `Bon Jovi´ über `Gespräch mit guten Freunde´ bis hin zur `professionellen medizinischen Hilfe´ konnte alles genannt werden. Die besondere Bedeutung dieses persönlichen Wegweisers wurde durch die Laminierung des ausgefüllten Blattes hervorgehoben. Im Falle einer Krisenintervention kann dem betroffenen Feuerwehrmann wie auch seinem Vorgesetzten dieses Arbeitsblatt als Gesprächsgrundlage dienen.

Diese beiden Elemente des Grundlehrgangs sollten neben Informationen zum Thema auch das Bewußtsein für vorhandene, funktionierende Bewältigungsmuster stärken. Es wurde davon ausgegangen, daß Feuerwehrmänner zunächst selbständig ihre Probleme und Belastungen meistern möchten. Sie dabei in den sinnvollen Elementen zu bestärken, ist konsequent. Werden die Selbstheilungsmechanismen jedoch überfordert, sollte der Retter nach diesem Seminare kompetent und rüchhaltlos eine adäquate Betreuung anstreben. So würde er auch beim Husten, der zur Lungenentzündung geworden ist, ohne Zögern die nächste Hilfestufe aufsuchen.

Die Gruppenstunden wurden von der didaktischen Konzeption mit möglichst wenigen Elementen des Frontalunterrichts bestückt. Die Gruppe war im lebendigen Gespräch, die Arbeitsblätter enthielten Teile, die individuell ausgefüllt werden mußten, persönliche Erfahrungen wurden offen eingebracht, es kam immer wieder zum räumlichen Positionswechsel im Klassenzimmer, und die

Führungspersönlichkeiten der Gruppe wurden bewußt als Animatoren eingesetzt. Das Thema sollte seinen psychologisch-pathetischen Beigeschmack verlieren, was auch recht gut gelungen ist.

### **III. Stressbewältigung erlebbar machen**

Dieser Teil des Seminars sollte den Lehrgangsteilnehmern vermitteln, daß gezielte Entspannung notwendig und machbar ist. Es wurde mit einfachen und überschaubaren Methoden gearbeitet, die insbesondere bei muskelbewußten Menschen schnelle Effekte zeigen. Die Übungen waren hauptsächlich aus dem Bereich der Progressiven Muskelrelaxation und der Eutonie. Auffällig war, daß die Möglichkeit, bewußt körperliche Ruhe aufzusuchen, anscheinend bei vielen Auszubildenden vollkommen ungeübt war. Auf Grund der guten Beziehungsarbeit, die bis dahin schon geleistet war, und der geschickten Kombination der Übungen konnten sich die Einzelnen dann doch sehr gut auf das Geschehen einlassen und waren sichtlich erstaunt über die Effekte der Übungen. Schön war der Einsatz der Klangschale zu erleben. Bei ihrem Erklängen wurde die alberne Jugendherbergsstimmung auf dem Fußboden wie von Zauberhand heruntergefahren, so daß ein ruhvolles Üben möglich war.

Es bleibt abzuwarten, ob diese Teilnehmer ein weiterführendes Entspannungsangebot im Rahmen ihres Berufsfeldes zukünftig besser annehmen werden.

### **IV. Sinnvolle Kommunikation in Krisensituationen**

In diesem abschließenden Teil wurde der Versuch unternommen den immer wiederkehrenden Fragen zu schwierigen Gesprächssequenzen im beruflichen Alltag eine Antwort anzubieten. Es sollten im Kleinen Kommunikationswege in Krisensituationen aufgezeigt werden. Dabei wurde bewußt auf die üblichen Kommunikationsmodellen verzichtet, da sie für den ungeübten Laien selten die Erkenntnisoffenbarungen bringen, die ihnen nach langem Üben sicherlich zustehen. Es wurden drei Situationen erschaffen, die jedem Retter in seinem beruflichen Alltag täglich begegnen können. Sie wurden durch Rollenspiele in praktisches Handeln für jeden Teilnehmer umgesetzt. Unsere Themen waren:

Man muß neben einem Verletzten auf Rettung warten.  
Was sage ich?

Im häuslichen Umfeld verstirbt bei einem Rettungsversuch der Ehemann.  
Wie rede ich mit der Frau?

Plötzlicher Kindstod  
Wie spreche ich mit den Eltern?

Nach einer Einführung über Orte, Zeitpunkte und Partner der Kommunikation im Notfalleinsatz sowie über die Chancen eines gelungenen Gesprächs gingen wir in die Rollenspiele. Auffallend war die Spielfreudigkeit unserer Teilnehmer und ihre Offenheit für kompetente Hilfe in ihrem Gesprächsfluß. Insbesondere die Gespräche mit den "Hinterbliebenen" zeigten, wie nicht nur einfaches Wissen über die Kommunikation den Faden zum Gesprächspartner knüpft, sondern wie wichtig Mut ist, sich solchen Situationen zu stellen. Hier wünscht man sich viele erfahrene Kollegen, die couragiertes Auftreten den Jungen anschaulich vorleben.

Die Aufarbeitung der Rollenspiele wurde eingebettet in Informationen zur psychosozialen Atmosphäre, welche wir in solcher Art Notfällen antreffen. Die Arbeitspapiere enthielten die Stichworte:

## **Tod des Lebensgefährten**

Vom Sinn der Partnerschaft

Verlust der Partnerschaft aus tiefenpsychologischer Sicht

Organisatorische Hilfen im Trauerfall

Dem Toten einen guten Platz in der Wohnung geben

Notfallseelsorge

Kann der Feuerwehrmann, der Angehörige noch etwas für den Verstorbenen tun?

Themen für ein Gespräch mit dem Hinterbliebenen

Handlungskompetenz des Hinterbliebenen stärken

Das gute Verabschieden durch den Feuerwehrmann.

## **Eltern in der Notfallsituation**

Was bedeutet "Elternschaft"

Elternschaft beim kranken Kind

Lebenslange Elternschaft

Elternschaft und Partnerschaft

Organisatorische Notwendigkeiten beim plötzlichen Kindstod

Dem toten Kind einen guten Platz in der Wohnung geben

Notfallseelsorger

Braucht das verstorbene Kind noch etwas?

Themen für ein Gespräch mit den hinterbliebenen Eltern

Handlungskompetenz der Hinterbliebenen stärken

Das gute Verabschieden durch den Feuerwehrmann.

Die gespielten Szenen erhielten zum Teil eine so hohe emotionale Dichte, daß den jungen Kollegen sehr anschaulich die Notwendigkeit zur Beschäftigung mit diesen Themen verdeutlicht wurde. Sich von der weinenden, den Teddy des verstorbenen Kindes im Arm haltenden Mutter zu verabschieden, braucht menschliche Größe. Wie leicht ist hier ein heraus-schleichender Rückzug!

Es bleibt zu hoffen, daß bei den Ausbildungskandidaten durch diese Seminareinheiten Erinnerungsspuren gelegt wurden, die sie im Notfall rekapitulieren können.

Dieses Seminar wurde von der Berufsfeuerwehr Wuppertal durch Herrn Andreas Steinhard begleitet.

Tel.: 0202-494361

Die wissenschaftliche und pädagogische Konzeption wurde von Frau Ursel Neef erstellt und unterrichtet.

Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie

Schimmelweg 17

42329 Wuppertal

Tel.: 0202-730719

Ein weiterer Arbeitsbereich von Frau Ursel Neef ist die Ausbildung von Entspannungspädagogen.

Informationen hierzu können Sie auf ihrer website

[www.urselneef.de](http://www.urselneef.de) nachlesen.

Die vorgestellte Konzeption und dieser Aufsatz sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, auch in Auszügen, muß von den Verfassern genehmigt werden. Wir bitten um Kontaktaufnahme.