



# Grenzerfahrungen im Rettungsdienst – Krise und Chance



**Thomas Stepan,**  
Rettungsassistent, ist  
seit 1992 Mitglied der  
RETTUNGSDIENST-  
Redaktion

**I**m Rettungsdienst werden wir mit einer Reihe von Grenzsituationen konfrontiert, die uns die reale „*Conditio vitae*“ menschlicher Existenz aufzeigen. Das tatsächlich erfahrbare Leid, die Not und Krankheit unserer Patienten erschüttern uns und lassen kaum einen Kollegen gleichgültig. Die Zerbrechlichkeit und Endlichkeit menschlichen Lebens nehmen wir täglich bewusst wahr. Dies wird dann akzentuiert erlebt, wenn wir mit unserem therapeutischen Vorgehen am Ende sind, Grenzen erreicht haben und keinen positiven Einfluss mehr auf das Geschehen besitzen. Hier erleben wir die real erfahrbare Grenze wie ein Hindernis, wie eine Mauer, die uns zurückwirft.

**I**n diesem Zusammenhang entstehen oft Gefühle der Nichterfüllung, Enttäuschung und Kränkung. Die enttäuschte Rollenerwartung und die therapeutischen Grenzen sind die ersten entscheidenden Grenzerfahrungen, die der Helfer macht und die ihn vom Gefühl des Alles-Machbaren und des „Überretters“ hinwegkatapultieren.

Rasch kann es hier zu einem Sich-Verirren in einem Labyrinth von Werten, Sinnlosigkeit und traumatischem Erleben kommen.

**D**ie aufkommende Orientierungslosigkeit führt rasch zur Suche nach dem inneren Kompass. Wenn nach einem traumatischen Erleben der Betroffene nicht von selbst aus der Krise kommt, dann ist Hilfe von außen nötig. Dies kann in Form einer Nachsorge oder eines Debriefing erfolgen. Sie ist bei einem traumatischen Erlebnis von extremer Wichtigkeit. Jatzko und Stepan betonen in ihrem Beitrag auf Seite 26 dieser RETTUNGSDIENST-Ausgabe die Bedeutung der Nachsorge von traumatisierten Helfern und unterstreichen die Notwendigkeit ihrer Durchführung.

**I**n diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass wir eine gesunde Abgrenzung gegenüber dem Erlebten einhalten. Hierzu gehört, dass wir wiederum innehalten, reflektieren und uns über unsere eigenen Anfälligkeiten und Risikofaktoren bewusst werden. Hier muss jeder Helfer an sich selbst arbeiten und im Spannungsfeld zwischen Distanz und Identifikation sein „persönliches Gleichgewicht“ finden.

**E**ine optimale (ökonomische) Haltung kann also nur auf einem schmalen Pfad zwischen den beiden Extrempunkten liegen. Diese ist durch eine adäquate und flexible Handhabung der Grenzen zwischen uns und dem Patienten gekennzeichnet. Nur hieraus kann eine lebendige Beziehung zwischen Helfer und Patient resultieren. Es ist notwendig, dass der Helfer die existenzielle Ebene der Sterblichkeit annimmt und ihren Sinn im Kontext des Lebensganzen zu erkunden und zu respektieren sucht. Versuchen Sie, das Leben von Grenzsituationen nicht als Strafe, sondern als persönliche Erfahrung zu sehen, als Erfahrung, die Sie reifen lassen kann.

**Versuchen Sie, das Leben von Grenzsituationen nicht als Strafe, sondern als persönliche Erfahrung zu sehen**

**Traumatische Erlebnisse katapultieren den Helfer vom Gefühl des „Überretters“ hinweg**

**A**uch hier gilt es, Trauer auszuhalten, anstatt in Depression und Schuldzuweisungen zu verfallen. Psychische Stabilität resultiert erst dann, wenn all unser Handeln in einen Lebenssinn, in einen großen Bezugsrahmen eingebettet ist. Damit bieten die erlebten Grenzerfahrungen eine einmalige Chance: **Unsere Tätigkeit und die damit verbundenen Erfahrungen können unseren Horizont erweitern, da sie eine Einsicht in die Vergänglichkeit und die Grenzen des Machbaren ermöglichen.**

*Thomas Stepan*

