

Dekan Klaus Kuhn
Ringstr. 1
91719 Heidenheim
Tel.: 09833/275
Fax: 09833/988000
e-mail: akkuhn@gmx.de

**„Nächstenliebe bis zur Selbstaufgabe?“
Referat beim 10-jährigen Jubiläum der Notfallseelsorge Schweinfurt
am 5. November 2005**

Von Skip Strauss, einem Feuerwehrseelsorger in den USA, stammt folgender Impuls für Einsatzkräfte, egal ob Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, THW oder Notfallseelsorge:

„Wir haben schon eine verrückte Beschäftigung:

Wir gehen in brennende Häuser,

wir stehen mitten in der Nacht auf, um Menschen zu helfen, die sich mit Hilfe von Alkohol und ihrem Auto fast umgebracht haben,

wir gehen in die verrufensten Gegenden unserer Städte, um dort den Opfern einer Schießerei zu helfen. ...

Immer wieder begegnen wir den schlimmsten Dingen, die uns Menschen passieren können. Wir kennen die Macht, die das Böse über Menschen haben kann.“

Psychische Selbsthygiene lautet das Thema dieses Helfertages, zu dem wir heute aus Anlass des 10-jährigen Bestehens der ökumenischen Notfallseelsorge in Stadt und Landkreis Schweinfurt zusammengelassen sind.

Psychische Selbsthygiene, das heißt für mich als Frage formuliert: Wie kommen wir als haupt- oder ehrenamtliche Einsatzkräfte mit belastenden Einsätzen klar?

Mit Einsätzen, die nicht zum Alltag, die nicht zur Routine gehören?

Mit Einsätzen, die etwas mit uns machen und in uns auslösen, z.B. weil wir uns gerade in einer ähnlichen Lebenssituation befinden wie die, die gerade unsere Hilfe brauchen oder weil die Einsätze uns an eigene Erlebnisse und Erfahrungen erinnern, an die wir - aus unterschiedlichen Gründen - nur ungern zurückdenken.

Wie kommen wir als Einsatzkräfte mit belastenden Einsätzen klar?

Ein erhöhter Alkohol-, Kaffee- oder Zigarettenkonsum bietet ebenso wenig eine hilfreiche Lösung wie coole, zynische Sprüche, Allgemeinplätze wie „ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder Einstellungen wie „nur Weicheier oder Warmduscher bräuchten so einen Psychokram.“

Wie also kommen wir als Einsatzkräfte mit belastenden Einsätzen klar, und zwar so klar, dass wir das Potenzial, das in ihnen enthalten ist, dazu nutzen, um selbst gestärkt und ermutigt aus einer Situation herauszugehen, die wir bisher immer als belastend empfunden haben?

Meine Aufgabe ist es, aus theologischer Sicht etwas zum Aspekt „Nächstenliebe bis zur Selbstaufgabe“ zu sagen. Da macht es sich gut, wenn man die Bibel zur Hand nimmt. In ihr entdecke ich drei Hilfestellungen und Tipps:

1. Du kannst es nicht alleine! Deshalb: Kooperiere mit anderen!

„Du machst dich zu müde und auch das Volk, das mit dir ist. Das Geschäft ist dir zu schwer, du kannst es nicht alleine ausrichten.“ (Ex 18,18) Diesen Tipp erhielt einst Mose von seinem Schwiegervater.

Du kannst es nicht alleine! Wenn wir als Notfallseelsorger, als Einsatzkräfte einmal die Einsätze sachlich und nüchtern analysieren, zu denen wir tagaus tagein gerufen werden, dann haben wir selten gute, schöne Einsätze. Wir werden zu häuslichen und außerhäuslichen Notfällen gerufen; wir haben mit Krisensituationen zu tun und stehen oft an Grenzsituationen des Lebens: Verkehrsunfälle, Brände, Überbringung einer Todesnachricht oder frustrane Reanimationen.

Wir werden jedoch höchst selten gerufen, wenn es darum geht, ein glückliches oder fröhliches Ereignis zu feiern. (Eine Ausnahme bildete z.B. am 29. August 1997 das Open-Air-Konzert der Back-Street-Boys im Willy-Sachs-Stadion hier in Schweinfurt.)

Wie kommen wir mit diesen belastenden Einsätzen klar, mit Toten, mit entsetzten Angehörigen, mit entstellten Unfallopfern, mit verbrannten Menschen, mit schwer verletzten oder gar getöteten Kindern?

Der oben zitierte Vers aus der Bibel handelt von einem der größten Helfer der Geschichte: von Mose. Der wollte alles auf sich nehmen, und zwar allein, als

Einzelkämpfer. Jeden einzelnen Streitfall in seinem Volk wollte er persönlich anhören und gerecht entscheiden. Sein Schwiegervater kam zu ihm und machte ihn auf diese Überforderung aufmerksam: "Du bist dabei, auszubrennen, ... du brauchst Hilfe! Hol' dir andere fähige Leute, die dir helfen können."

Diese Worte können auch uns helfen und uns vor Überforderung bewahren. Wir sind nicht die einsamen Rufer in der Wüste. Wir müssen auch nicht alleine, jede/r für sich, die Welt retten. Es geht auch ohne uns. Wirklich. Ich betone das, weil es uns, die wir in helfenden Berufen tätig sind, bisweilen schwer fällt, diese Einsicht zu erkennen und auch anzuerkennen. Es ist vielmehr Teil unserer Aufgabe und Verantwortung, geeignete Leute zu finden, sie für den Einsatz zu befähigen und den Dienst mit ihnen zu teilen.

Noch vor 10 Jahren, als die Notfallseelsorge in den Kinderschuhen steckte, war ein einzelner Notfallseelsorger an einer Einsatzstelle noch so neu, dass er allein ausreichend war. Die Notfälle und die Indikatoren für den Einsatz von Notfallseelsorgern haben sich in den vergangenen 10 Jahren nicht geändert, wohl aber unsere Wahrnehmung für die verschiedensten Beteiligten eines Notfalls, ihre spezifischen Bedürfnisse und die psychischen Reaktionen, die ein Notfall bei betroffenen Menschen, aber auch bei uns Helfern auslösen kann. Daher ist es entlastend, bei einem Einsatz als Notfallseelsorger nicht allein zu agieren, sondern zu zweit oder zu dritt. Übrigens ein biblisches Prinzip: Jesus hat seine Jünger auch jeweils zwei und zwei ausgesandt, nie allein! Jede Polizeistreife fährt zu zweit, in jedem RTW oder KTW arbeiten mindestens ein RA und RS zusammen, bei der Feuerwehr gehen wir truppweise vor. Wir sollten das auch bei Einsätzen der Notfallseelsorge bedenken.

Du kannst es nicht alleine! Deshalb: Kooperiere mit anderen! Suche dir Hilfe und Unterstützung und Entlastung! Das ist der erste Tipp zur psychischen Selbsthygiene.

Der zweite Tipp lautet:

2. Du kannst es nicht alleine! Deshalb: Kommuniziere mit anderen!

Moses Schwiegervater gibt ihm einen zweiten Rat: „Sieh dich aber unter dem ganzen Volk um nach redlichen Leuten, die Gott fürchten, wahrhaftig sind und dem ungerechten Gewinn feind. Die setze über sie als Oberste über tausend, über hundert, über fünfzig und über zehn, dass sie das Volk allezeit richten. Nur wenn es eine größere Sache ist, sollen sie diese vor dich bringen, alle geringeren Sachen aber sollen sie selber richten. So mach dir's leichter und lass sie mit dir tragen.“

Neben die Kooperation tritt also die Kommunikation. Es gibt Situationen, die kann ich relativ gut alleine - aber immer in Abstimmung mit anderen - bewältigen. Doch bisweilen sind auch der Austausch und die Reflexion über Erlebtes wichtig und hilfreich. Das aufeinander hören und miteinander reden ist eine der wichtigsten Formen der psychischen Selbsthygiene.

Im Reden verarbeite ich Erlebtes, und je öfter ich Erlebtes erzähle, desto mehr Kohärenz, also Sinn bekommt es. Das erlebe ich als Pfarrer immer wieder z.B. bei Beerdigungsgesprächen, wenn dieses immer wieder durch Telefonate unterbrochen wird. Was anfangs nur mit viel Stottern und Pausen erzählt wird, gewinnt nach mehreren Anrufen an Flüssigkeit und auch an Sinn.

Die Erfahrungen von 10 Jahren Notfallseelsorge haben gezeigt, dass es in Krisensituationen äußerst notwendig und hilfreich ist, wichtige Dinge mehrmals, also immer wieder zu sagen und zu erzählen, bis sie bei meinem Gegenüber angekommen sind.

Das gilt auch für uns als Einsatzkräfte. Auch wir erleben im Einsatz Situationen, die etwas in uns auslösen. Ein und dieselbe Situation führt dabei bei unterschiedlichen Leuten zu unterschiedlichen Reaktionen. Diese Reaktionen sind etwas völlig Normales. Damit sich aber eine normale Reaktion eines normalen, gesunden Menschen auf ein außergewöhnliches Ereignis nicht in uns festsetzt, uns dauerhaft schädigt und krank macht (wir reden dann von einer posttraumatischen Belastungsstörung, PTSD), ist es gut und hilfreich, mit anderen, die Verständnis und Zeit dafür haben, über das Erlebte zu reden. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, denn es gehören Mut und Vertrauen dazu, sich einem anderem zu öffnen. Über das Gespräch mit anderen werden wir heil.

Du kannst es nicht alleine! Deshalb: Kommuniziere mit anderen! Such dir Gesprächspartner/innen, die dir wohlgesonnen sind. Rede mit ihnen.

Schließlich lenkt der Schwiegervater des Mose unseren Blick weg von der horizontalen, zwischenmenschlichen Ebene noch in eine andere Dimension, in eine Dimension, die jenseits der Kooperation und Kommunikation mit anderen liegt. Sein dritter Rat lautet:

3. Rufe Gott an, dass er dir hilft.

„Vertritt du das Volk vor Gott und bringe ihre Anliegen vor Gott!“

Mit diesen Worten kommt die vertikale Ebene ins Spiel, die Verbindung, die Kommunikation zwischen Gott und Mensch. Gebet und Fürbitte nennen wir diese Form der Kommunikation in der Sprache der Kirche. Damit bringen wir unser Erleben, unsere Einsätze, unser Gelingen und Versagen, unsere Belastungen mit Gott in Verbindung.

Gebet ist kein Selbstgespräch. Ich weiß vielmehr um ein unsichtbares Gegenüber, das auf meiner Seite steht, das für mich ist und sich um mich sorgt. Betende Menschen bekommen einen anderen Blickwinkel - für sich selbst, für ihre Einsatzsituationen und für die Menschen, mit denen sie zu tun haben.

Gebet braucht einen geschützten, persönlichen Raum.

Gebet braucht Übung und bisweilen auch Selbstdisziplin. Zum Beten muss man sich manchmal richtig zwingen und überwinden.

Das Gebet ersetzt keine Tat, aber es ist eine Tat, die durch nichts anderes ersetzt werden kann. Durch das Gebet setzen wir eine Maschinerie in Gang, gegen die etwa eine Alarmstufe 3, 6 oder 7 bei der Feuerwehr nichts ist. Denn beim Beten greift Gott selbst mit all seinen Möglichkeiten ein, und diese Möglichkeiten übersteigen immer wieder unsere Vorstellungskraft.

Die Form des Gebetes ist dabei zweitrangig. Wichtiger ist meine Haltung und Erwartung Gott gegenüber. Ich vertraue beim beten nicht auf meine Möglichkeiten

und Fähigkeiten, denn die sind begrenzt, weil sie menschlich sind. Aber wenn ich sie Gott zur Verfügung stelle, dann entsteht Gutes und Hilfreiches – für andere und auch für mich selbst.

Gebet braucht Zeit. Gebet ist Auftanken für die Seele. Unsere Fahrzeuge, mit denen wir zu Einsätzen unterwegs sind, werden nach jedem Einsatz neu bestückt, werden vor jedem Schichtwechsel und Dienstbeginn überprüft. Wenn wir schon bei unseren technischen Geräten soviel Sorgfalt an den Tag legen, sollten wir das auch bei uns selbst tun. Ich nenne das einmal einen heiligen Egoismus: Ich gönne mir Zeit für mich selbst. Ich gönne mir Zeit mit meinem Gott. Das ist praktizierte, angewandte Gottes- und Selbstliebe.

Ich muss nicht immer nur für andere da sein. Ich darf auch für mich selbst da sein. Gott will für mich da sein, mich zurecht bringen, mich heil machen, mich zurüsten für meinen Dienst. Dies ist mehr als nur eine psychische Selbsthygiene; das ist eine ganzheitliche Fürsorge an Leib, Geist und Seele.

Rufe Gott an, dass er dir hilft. Der dritte Tipp für uns als Einsatzkräfte, um mit belastenden Einsätzen in guter Weise fertig zu werden und nicht von ihnen fertig gemacht zu werden.

Kooperation und Kommunikation mit Mitarbeitenden und Kommunikation mit Gott sind also drei wichtige Faktoren für einen sorgsamen Umgang mit sich selbst. Die Folge eines solchen Umgangs benennt der Schwiegervater des Mose abschließend mit folgenden Worten: „Wirst du das tun, so kannst du ausrichten, was dir Gott gebietet, und dies ganze Volk kann mit Frieden an seinen Ort kommen.“

Erfolg bei der Arbeit und eine tiefe Ausgeglichenheit entstehen, wenn wir die Ratschläge dieses alten Herrn befolgen. Wie sie jede/r von uns/Ihnen konkret umsetzt, liegt in der eigenen Verantwortung. Ein Patentrezept hierfür gibt es nicht, wohl aber ein paar Grundpfeiler. Darüber können wir uns dann später in der Kleingruppe austauschen.