

Mira E. F. Flohr-Devaud^{1, 2} & Roland Neumann¹

¹Universität Trier

²Wuppertaler Institut für Unternehmensforschung und Organisationspsychologie der bergischen Universität Wuppertal

Emotionale Selbstregulation und Ressourcenverfügbarkeit in der Notfallrettung

Fragestellung. Rettungskräfte sind vielfältigen organisationalen, umweltlichen und emotionalen Belastungen ausgesetzt. Um im Notfalleinsatz handlungsfähig zu bleiben und langfristig die psychische Gesundheit zu erhalten, benötigen Rettungskräfte hohe selbstregulatorische Fähigkeiten (Völker & Flohr-Devaud, 2021).

Untersuchungsdesign. In zwei Studien haben wir Rettungskräfte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe untersucht. In Studie I wurde die valenzbasierte emotionale Reaktivität, affektive Empathie, Bewältigungsstrategien und chronischer Stress erfasst. Studie II diente als Replikationsstudie. Außerdem wurde hier (a) die Dimension Valenz durch die Dimensionen Potenz und Aktiviertheit erweitert, und (b) grundlegende Habituerungs- und Regulationsprozesse erfasst, indem die Reaktionen auf wiederholt subliminal dargebotene Bilder, die normativ Ekel, Trauer und Angst auslösen, mit den Reaktionen auf vorher nicht präsentierte Bilder in zwei Emotionsregulationsbedingungen verglichen wurden.

Ergebnisse. Insgesamt zeigten sich Rettungskräfte gegenüber Ekel- und Trauerstimuli weniger reaktiv und habituierten stärker auf diese Reize. Sie waren weniger empathisch und machten seltener Gebrauch von emotionsbezogenen Bewältigungsstrategien als die Kontrollgruppe. Aktive Bewältigung war jeweils bei beiden Gruppen mit weniger Stress assoziiert.

Theoretische und praktische Relevanz. Eine verminderte emotionale Reaktion kann für Rettungskräfte im Einsatz zum Erhalt der Handlungskompetenz adaptiv sein. Zur langfristigen Förderung der psychischen Gesundheit von Rettungskräften ist jedoch eine proaktive Auseinandersetzung mit dem Erlebten maßgeblich. Die Stärkung individueller Ressourcen zu Bewältigung emotional anspruchsvoller Einsatzsituationen durch regelmäßige psychologische Beratung und Supervision kann Rettungskräften ermöglichen, ihre emotionalen Kompetenzen auszubauen und sich durch eine selbstwirksame Auseinandersetzung mit Situation und Emotion vor Stress und negativer Beanspruchung zu schützen.