



KANTON

EINSPRUCH: Anwohner legen gegen das neue Justizzentrum Beschwerde ein **SEITE 25**

REGION

1250 JAHRE: Elgg feiert sein Jubiläum alle 1250 Stunden mit einem Anlass **SEITE 20**

REGIONALKULTUR

SKULPTUREN: Karin Thür modelliert Figuren mit Zementmörtel **SEITE 23**

«Sie können den Zug nicht herumreissen»

Adriana Burgstaller hat in ihrem Job mit Lokführern zu tun. Die Psychologin weiss, was ein «Personenunfall» für diese bedeutet und wie gefährlich es ist, nach einer Extremsituation keine Schwäche zeigen zu wollen.

Letzte Woche ist in Marthalen auf einem Bahnübergang ein Mann von einem Zug angefahren und schwer verletzt worden. Und am Dienstag hat sich Robert Enke, der deutsche Nationalgoalie, vor einen Zug geworfen. Was geht in Ihnen vor, wenn Sie solche Meldungen hören?

Adriana Burgstaller: Seit ich mit Lokführern arbeite, denke ich in solchen Momenten viel mehr an diese Berufsgruppe. Daran, was der Unfall eigentlich für denjenigen bedeutet, der in der Lokomotive drin sitzt.

Und was bedeutet es?

Wenn extreme Ereignisse stattfinden, die potenziell traumatisieren können, ist ein entscheidender Faktor, ob der Beteiligte handeln kann. Lokführer sind in solchen Fällen in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Sie haben einen Bremsweg, und sie fahren auf Schienen. Sie können den Zug unmöglich herumreissen. Deshalb besteht ein Risiko, dass dieses Ereignis ihre Psyche beeinflusst.

Jeder Lokführer muss damit rechnen, in seiner Karriere einmal einen Menschen zu überfahren. Kann man ihn denn tatsächlich darauf vorbereiten?

Die Frage ist ja, was man tun kann, damit ihn ein solches Ereignis nicht völlig aus der Bahn wirft. Es gibt Studien,



Psychologin Adriana Burgstaller: «Lokführer erinnern sich an den Personenunfall, wenn sie sich bedroht fühlen.» Bild: Moritz Hager

trotzdem nicht krank, einige nur vorübergehend aus der Bahn geworfen. Es gibt einerseits Faktoren, die verletzlicher machen, etwa Traumata, die man in der Kindheit erlebt hat, und andererseits solche, die einen schützen können.

Was hält einen gesund?

Es hilft, wenn jemand den Eindruck hat, er könne viel selbst beeinflussen in seinem Leben. Leute, die Hilfe annehmen oder aktivieren können, sind viel besser geschützt und bleiben gesund. Das heisst aber nicht, dass man unbetroffen ist. Man akzeptiert seine Reaktion vielmehr und weiss trotzdem, dass man den Boden unter den Füessen nicht verliert. Zudem sind Schutzfaktoren wichtig. Es gibt zum Beispiel Kinder, die trotz massiver sexueller Ausbeutung einigermaßen gesund bleiben und später im Leben bestehen können. Diese Schutzfaktoren sind nicht einfach gegeben. Sondern man entwickelt sie gerade auch wegen der Krisen und des Stresses. Das Erleben der Extremsituation und die Erfahrung, dass man seine Reaktion kontrollieren kann, führen zu einem erhöhten Schutz.

Dann stimmt der Spruch «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker»?

Ja genau. Das stimmt aber nur, wenn man erlebt, dass und wie man in Stresssituationen handlungsfähig bleiben kann. Hier setzen wir bei Impact, dem Programm, das ich als Trainerin vermittele, an: Wir erhöhen die Schutzfaktoren mit einer ziemlich intensiven Methode.

In den Kursen, die Sie geben, steht ja die Selbstsicherheit in Gewaltsituationen im Vordergrund. Wo besteht da der Zusammenhang zu den Personenunfällen?

Wir üben ganz konkret, wie sich jemand gegen physische und verbale Gewalt wehren kann. Und auch, was die Reaktion mit ihm selbst, mit seinem eigenen Stresssystem zu tun hat. Flattern meine Nerven bei einem Angriff, oder werde ich gar selbst aggressiv? In dieser Situation ist es von Vorteil, wenn ich mein Nervensystem regulieren kann, wenn ich versuchen kann, ruhig zu bleiben. Dasselbe Stresssystem – wir haben nur eines – spielt auch bei den Lokomotivführern eine Rolle, die einen Menschen überfahren haben. Die Erinnerungen an den Personenunfall sind wieder näher, wenn sie sich körperlich bedroht fühlen. Plötzlich erzählen sie, was sie damals erlebt haben, weil sie merken, dass sie sich in einem ähnlichen Stresszustand befinden.

INTERVIEW: SABINE ARNOLD

«Auf einen Suizid reagieren manche mit Wut, auf einen Unfall mit Schuldgefühlen»

die erforschen, weshalb einige Feuerwehrmänner nach einem extremen Ereignis krank werden und andere nicht. In der Vorbereitung kann man auf diese Faktoren zurückgreifen. Es spielt zum Beispiel eine Rolle, welche Einstellung man zum Leben hat. Ich habe schon Lokführer gehört, die sagen, wenn sich einer umbringen wolle, dann mache er es sowieso. Das habe nichts mit ihm zu tun.

Das heisst, gewisse Lokführer gehen einfacher damit um, wenn sie wissen, sie haben jemanden überfahren, der ohnehin sterben wollte?

Bei einem Suizid reagieren manche Lokführer mit Wut, fragen sich: Weshalb springt der genau vor meinen Zug? Weshalb tut er mir das an? Bei einem Unfall taucht eher die Schuld als Thema auf. Hätte ich nicht doch früher reagieren können? Einige Lokführer können einen Suizid offenbar besser verarbeiten als einen Unfall, indem sie sich sagen: Ich war nur das Mittel.

Wie kann sich der Lokführer sonst noch helfen?

Er muss nach dem Ereignis vor allem die Kontrolle über das eigene Handeln wiedererlangen. Denn währenddessen kann ein Lokführer nichts anderes

mehr machen als bremsen und pfeifen. Um sich zu schützen, muss er wissen, wie er nach einer solchen Stresssituation wieder herunterkommen kann.

Was kann er konkret tun?

Das sind oft ganz einfache, alltägliche Dinge wie etwa Wasser trinken, tief durchatmen, sich bewegen, sich Zeit geben für das, was kommt, Kontakt suchen zu Leuten, die einem wohlgesinnt sind.

Darauf kommt man nicht von selbst?

Tiere reagieren in solchen Momenten natürlich: Die Gazelle sucht den Schutz in der Herde, nachdem sie von Raubtieren verfolgt wurde. Aber wir Menschen wollen weiterfunktionieren, auch wenn wir extrem erschrocken sind. Heute weiss man, dass das nicht gesund ist. Man muss dem Körper Zeit geben. Leute, die ein gesundes Nervensystem haben, reagieren ganz natürlich. Sie zittern, schlottern am ganzen Körper und weinen. Das hilft dem Körper am meisten. Lokführer sind ja aber meistens Männer, und ein Häufchen Elend passt nicht zum gängigen Männerbild.

Was passierte, wenn ein Lokführer nach einem Personenunfall einfach weiterfahren würde?

Zum einen ist das schlicht gefährlich. Denn man ist nicht mehr gleich reaktionsfähig, und die Aufmerksamkeit funktioniert anders. Man ist zum Beispiel sehr viel fokussierter, eingeeengt in den Gedanken. In Chauffeurberufen muss man aber sehr viele Dinge gleichzeitig wahrnehmen können.

Wie wirkt sich das Verdrängen für den Chauffeur selbst aus?

Wenn jemand die Reaktionen des Körpers unterdrückt, kann dies psychische Folgen haben, eine posttraumatische Belastungsstörung auslösen. Das hat neben dem Unterdrücken auch noch mit vielen anderen Faktoren zu tun.

Wie äussert sich eine posttraumatische Belastungsstörung?

Die Symptome entsprechen einerseits einem Rückzug: Man bricht Kontakte

ab, wird emotional abgestumpfter, spürt weniger, ist wie in einem Nebel. Andererseits erlebt man Flashbacks, in denen man ganz intensive Erinnerungen an ein Ereignis hat, ausgelöst etwa durch ein Geräusch oder einen Duft. Dazu gehört auch eine grosse Reizbarkeit. Solche Leute zucken zusammen, wenn irgendwo eine Tür zuschlägt. In einer wirklichen Gefahrensituation ist eine solche Sensibilität von Vorteil. Aber wenn man nicht mehr in der Situation drin ist, ist es eine Überforderung. Es

«Zittern, schlottern und weinen passt nicht zum gängigen Männerbild»

ist wie eine gesunde Reaktion in der falschen Situation.

Wie kann man einer Erkrankung entgegenwirken?

Man geht davon aus, dass die meisten Menschen bereits einmal ein Extremereignis erlebt haben, etwa den plötzlichen Verlust des Partners, eines Familienmitglieds, einen Unfall, eine Naturkatastrophe. Viele werden

ZUR PERSON

Adriana Burgstaller
Psychologin und Mediatorin

Die 30-jährige Zürcherin hat ursprünglich Neuropsychologie studiert. Sie gibt heute Kurse bei Impact Selbstsicherheit. Dort wird anhand einer körperorientierten Methode gelehrt, wie schwierige Situationen unter Stress erfolgreich bewältigt werden können. Zugrunde liegt diesem Training die Annahme, dass Selbstsicherheit lernbar ist, sowohl für Notsituationen als auch für den Alltag. (sa)

www.selbstsicherheit.ch